ಜೂನ್ - 2001 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮುಟ್ಟು; ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು ?
ಲೇಖನಮಾಲೆ ಆರಂಭ

ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ರೋಗವೇ ?



* ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು
* ಮೂರ್ಛೆರೋಗ
* ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆಯೇ?
* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಹಲ್ಲು ಯಾವಾಗ ?
* ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ
* ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ...

ಹದಿಹರೆಯ:
ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ

ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ
ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಮಾಲಿಕೆ ಆರಂಭ

ಸಂಪುಟ - 5
ಸಂಚಿಕೆ - 5

ಜೀವನಾಡಿ

ಜೂನ್ 2001

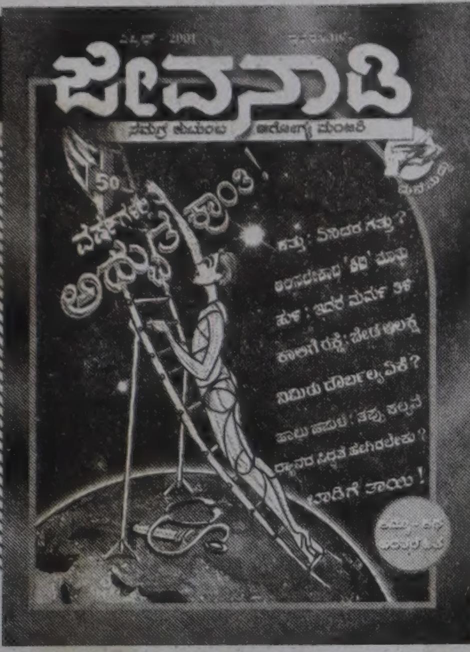
ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

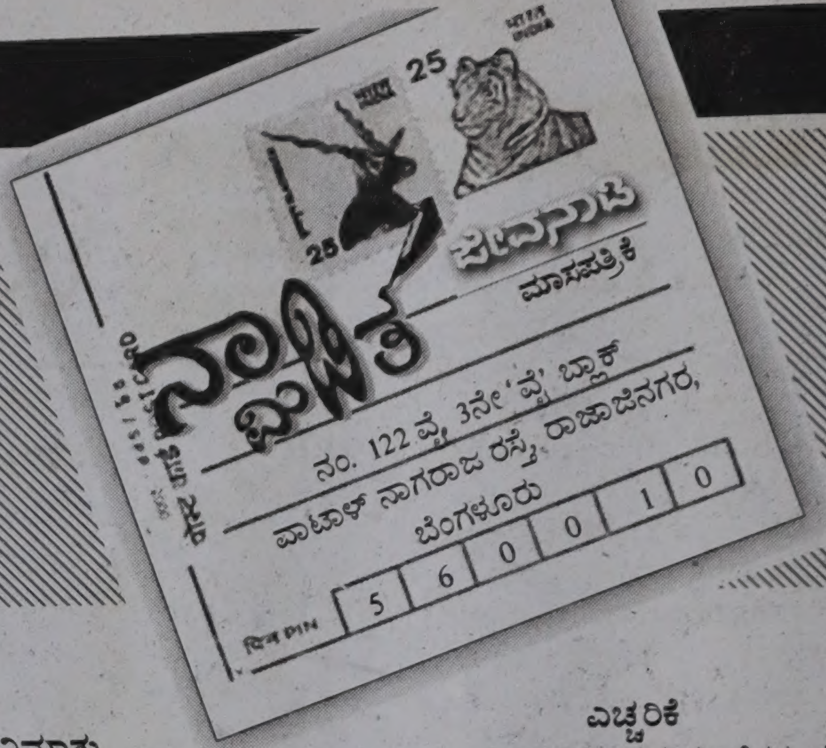
ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನಗಳು

31 ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು





ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು

ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ ಅವರು ಬರೆದ **50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಾಂತಿ** ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಬರುವ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಧಾರಣೆಯಾದರೆ ಮಾನವ ನಿಜಕ್ಕೂ ಧನ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ಬರೀ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ನಿಜ ತಾನೆ?

ಕೆ. ಮಂಜುನಾಥ — **ಮೈಸೂರು**

ಸೌಮ್ಯ ಬೆಟಗೇರಿ — **ಧಾರವಾಡ**

ಮನೆಮದ್ದು

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಈಚೆಗಷ್ಟೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ **ಮನೆಮದ್ದು** ಅಂಕಣ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮನೆ-ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನೀವು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಓದುಗರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಿರುವದು ಓದುಗರ ಬಳಗಕ್ಕೊಂದು ಕೊಡುಗೆಯೇ ಹೌದು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಮೋನಿಕಾರಾವ್ — **ಶಿವಮೊಗ್ಗ**

ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ

ಶೈಲಜಾ ಅವರು ಬರೆದ 'ಬಾಡಿಗೆ ಮಾತೃತ್ವ' ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು.

ಸಂಧ್ಯಾಹೆಗಡೆ — **ಶಿರಸಿ**

ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತಿದೆ ?

ಓದುಗರೆ,

ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸ, ವೈವಿಧ್ಯ ವಿಷಯ ಸಾಮಗ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವ **ಜೀವನಾಡಿ** ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತಿದೆ? ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು, ಅಂಕಣಗಳು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದವು, ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಂದು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎಂತೆಂಥ ವಿಷಯ ಇರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ? ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜೀವ ತುಂಬಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಬರೆಯುತ್ತೀರಾ?

- ವ್ಯ.ಸಂ.

ಕಿವಿಮಾತು

ವೈಬಿಕೆಯವರು ಬರೆದ **ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರ** ಲೇಖನ ಪಾಲಕರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತಿನಂತಿತ್ತು.

ರೋಹಿಣಿ ಭಟ್ — **ಕಾರವಾರ**

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರು ಬರೆದ **ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ** ಲೇಖನ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿತು.

ಚೆನ್ನಪ್ಪಾ ಮೇಲಿನ ಮನಿ — **ಗದಗ**

ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಕೆಮ್ಮು-ಕಫ ಚಾರ್ಟ್ ನಮಗೆ ವೈದ್ಯರೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದಂತಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತಾದ ಇಂತಹ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

ಸಂಜೀವ ಕೊಣ್ಣೂರ — **ಗೋಕಾಕ**

ನಕ್ಕುನಲಿಸಿತು

ಡಾ|| ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು ಬರೆದ **ನಾನೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ** ಪ್ರಸಂಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಕ್ಕು ನಲಿಸಿತು.

ಕೆ. ಶ್ರೀಧರ — **ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ**

ಚಟಾಕಿಗಳು

ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಆರಂಭವಾದ **ಆರೋಗ್ಯ ಚಟಾಕಿಗಳು** ಅಂಕಣ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೋಹನ ಕುಲಕರ್ಣಿ — **ಅಥಣಿ**

ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂತು....

ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರು ಬರೆದ **ಮೀನು: ಉತ್ತಮ ಪ್ರೊಟೀನು** ಲೇಖನ ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂತು. ಬನ್ನಿ, ಬೆಸ್ತರಿಗೆ ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದಾದರೂ ಮೀನು ತಿಂದು ಬಿಡುವ.

ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ — **ಹುಂಚ (ಶಿವಮೊಗ್ಗ)**

ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ನವಜಾತ ಶಿಶು ಕೆಲ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಲೇಖನ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿತು. ಇಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಾಗ ಮೂಡಿ ಬರಲಿ.

ಮಹಾದೇವಿ ಇಟ್ನಾಳ — **ರಾಣಿಬೆನ್ನೂರ**

ಸೊಗಸಾದ ಮುಖಪುಟ

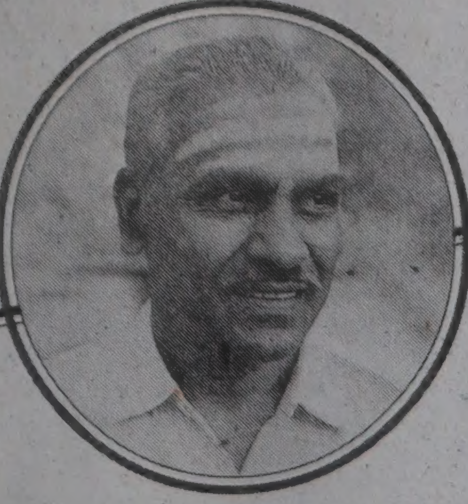
ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳ ಮುಖಪುಟ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು. ಕಲಾವಿದರ ಕಲ್ಪನೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮೆಚ್ಚಬೇಕಾದದ್ದು.

ರವೀಂದ್ರ ತಿಮ್ಮಾಪುರ — **ಕೊಪ್ಪಳ**

ಉಪಯುಕ್ತ

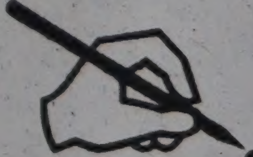
ಧ್ಯಾನ, ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ, ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮುಂತಾದ ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಬಿ. ಶಂಕರಮೂರ್ತಿ — **ಚನ್ನರಾಯಪಟ್ಟಣ**



ಜೀವಧಾರೆ

ಕಡಿಮೆ ಧೂಮಪಾನ: ಒಂದು ಸಾಧನೆಯೇ?



ಇದೇನೂ ಹೊಸ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂಗೊತ್ತು. ಸ್ವತಃ ತಾವು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಪರರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತಾವೂ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇದುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ನುಂಗುವುದು.

ತಂಬಾಕು ಸುಟ್ಟು ಹೊಗೆ ಮಾಡಲು ಹತ್ತಾರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಉತ್ತರ ಹಿಂದುಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಮಹಮ್ಮದೀಯರು ಗುಡಗುಡಿ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕಲಿಗರು ಚಿಲುಮೆ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿವೆ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿರಲೂ ಸಾಕು. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು ಬರ ಹತ್ತಿದವು. ಬೀಡಿ, ಚುಟ್ಟಾಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವು. ಸಿಗರೇಟು ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಸಿಗಾರ ಜಾಸ್ತಿ ತಂಬಾಕು ಉಳ್ಳ ಸೇದುವ ವಸ್ತು ಎನಿಸಿತು. ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಪೈಪು ಎಂಬ ಸಾಧನ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಿಗತೊಡಗಿತು. ಕಾರಣ ಸೇದುವ ಚಟ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು. ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿತು. ಮಾನವನು ಸೇದುವ ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಿಬಿಟ್ಟ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೆ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದವ ಕಟ್ಟುಗಟ್ಟಲೇ ಬೀಡಿ ಸೇದತೊಡಗಿದ. ಸಿಗರೇಟು ಪಾಕೀಟುಗಟ್ಟಲೆ ಹೋಗತೊಡಗಿದವು. ಧೂಮಪಾನ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆ/ತೊಡಕುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಗಂಟಲು, ಮೆಂಡಿಕೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಆದಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗತೊಡಗಿದವು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಫಗಳು ಜೋಡಾದವು. ಕ್ಷಯ, ದಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಾದವು. ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಬಲಹೀನವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಅನೇಕರು ಸಾಯತೊಡಗಿದರು. ಮೆದುಳು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಬಂದಾಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕಾಣತೊಡಗಿತು. ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆ ನಿಂತು ಕಾಲು ಕೊಳೆತು ಹೋಗತೊಡಗಿದವು. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಬರ್ಜರ್ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ವಿವರಿಸಿದ. ಹಾಗೆಂದೇ ಅದನ್ನು 'ಬರ್ಜರ್ ರೋಗ'ವೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬರ್ಜರ್‌ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮಾತೆಂದರೆ "ನೀನು ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊ. ಧೂಮಪಾನ ಇಲ್ಲವೆ ನಿನ್ನ ಕಾಲು ಧೂಮಪಾನವೇ ಬೇಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಕಾಲು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸು."

ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗ ಎದುರಾದಾಗ ರೋಗಿ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುವನು. ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವನು ಕುಂಟನಾಗುವನು. ನಡೆದಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಗ ಭಿಕ್ಷೆ ಎತ್ತಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇನ್ನು ಧೂಮಪಾನದ ದಾಸನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಡೆ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಒಳಿತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಟ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಓಡಿಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವನು. ದಿನಾಲು ಅವನು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದ ಬೀಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವನು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ 40 ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವನು ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ '4' ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವನು. 60 ಬೀಡಿ ಸೇದುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ '6' ಬೀಡಿಗಳಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವನು. ಇದರಿಂದ ಆತ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವನು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೂ ಸಹ ಸಂತೋಷಪಡುವರು, ಆತನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೊಗಳುವರು.

ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಲಾಭವಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ನಿಖರಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಸೇದುವಂತೆ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸೇದಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದರು. ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಧೂಮಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಫಲಿತಾಂಶ ನಿಖರವಾಗಿತ್ತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡಿತ್ತು. ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸದವರ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸೇದುವವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಬಹು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಯೋಗ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಸೇದುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತ ಲಾಭವಿದೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳು

✍ ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತಾಗಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅನೇಕ. ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದ ಕೆಲವು ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪವಿತ್ರ ಪದ್ಧತಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಲೌಕಿಕ - ಪದ್ಧತಿಗಳು ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಿದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು, ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ.

ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನ

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಿದ ಟ್ರಾನ್ಸೆಂಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ (ಟಿ.ಎಂ.-ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನ) ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಪದ್ಧತಿ. ಇತ್ತೀಚಿನ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕವಾದ, ಶ್ರಮದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇನೂ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಂತ್ರದತ್ತ ಹೊರಳಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

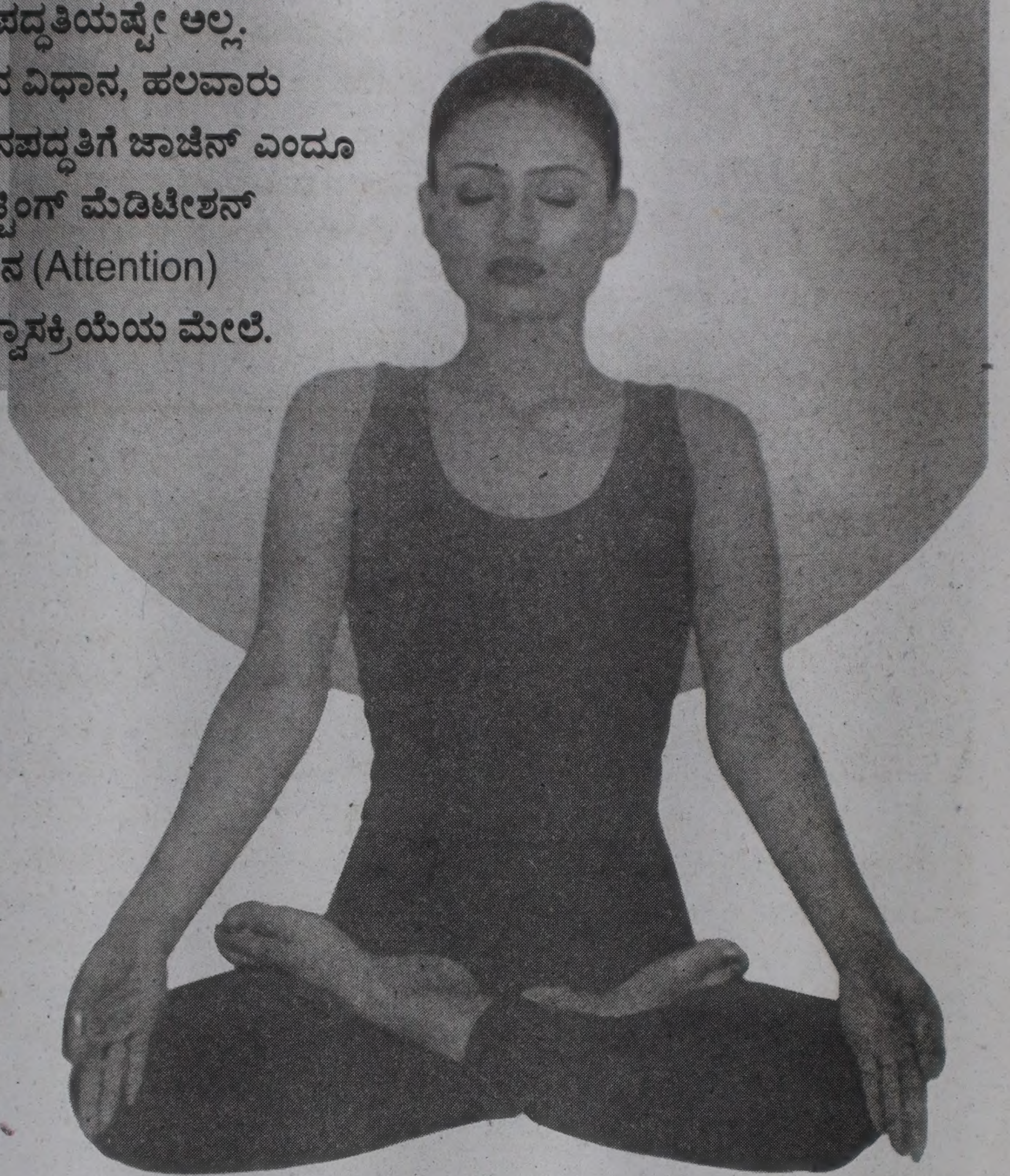
ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಐವತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಟಿ.ಎಂ. ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೂ ಆಗಿಲ್ಲ.

ಮಹರ್ಷಿಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಟಿ.ಎಂ. ಕೈಗೊಳ್ಳುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ್ದು, ಈ ಪದ್ಧತಿ ಸಲೀಸಾದುದಾಗಿದ್ದುದು, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ವಿಧಾನವಿರುವುದು..... ಇವೆಲ್ಲ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ತಳಹದಿ ಏನೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆ, ನಿದ್ದೆ, ಕನಸುಗಳು- ಈ ಮೂರು ಚೇತನಾವಸ್ಥೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಾಲ್ಕನೆ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿದೆ; ಅದು ಅತೀತ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದು, ಪರಮಾನಂದದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದು ಎನ್ನುವುದು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ತುರೀಯಾವಸ್ಥೆ ಇದೇ. ದೈಹಿಕ ಧರ್ಮಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯು ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ನಿದ್ದೆ, ಕನಸುಗಳಂತೆಯೇ ಅದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಅತೀತ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನ.

ಪುರಾತನ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೂ, ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಎರಡು ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು - ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಸನ್ನದ್ಧತೆಯಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ನಿಯಮ-ನಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದಂತೆ ಜೆನ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಜಗದ್ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಹಲವಾರು ಪದ್ಧತಿಗಳ ಸಮುದಾಯ. ಜೆನ್ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಗೆ ಜಾಜೆನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜಾಜೆನ್ ಎಂದರೆ ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಧಾನ (Attention) ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವಾಗಬೇಕಿರುವುದು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ.



ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯದು- ಭಾವಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿ ಆನಂದದಿಂದೊಡಗೂಡಿದಂಥದ್ದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತೋಷ, ಉತ್ಸಾಹಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರಯತ್ನವೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾದರೆ ಸಾಕು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕ, ಕಲಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿ ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪಿಸೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮಂತ್ರಧಾರಣ ಅಂತಮುರ್ಖಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಾಯಿಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತ ಹೋಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ, ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಲ ಸ್ಥಾಯಿ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ದತಿಯ ಸಾರಾಂಶ.

ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಯಾವ ಮಂತ್ರ ಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದ ಶಿಕ್ಷಕ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮಂತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಕೊಡದೆನ್ನುವ ಕಟ್ಟಳೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ಎರಡು ಪರಿಚಯೋಪನ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾನಸಿಕ ಧೋರಣೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಿದ ನಂತರ ಏನಾದರೂ ಅನುಮಾನಗಳಿದ್ದರೆ ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸುಮಾರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನೀಡಿದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆನ್ಸನ್ ತಂತ್ರ

ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಬೆನ್ಸನ್ ಒಬ್ಬ, ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಜೀವಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಆತನೂ ಇದ್ದ. ಆ ನಂತರ ಬೆನ್ಸನ್ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡ.

ಮಹರ್ಷಿಯ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಮತಪರವಾದ ಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಮೇಯವಿದ್ದುದರಿಂದ ತನಗದು ಹಿಡಿಸದೆ ಬೇರೊಂದು ಪದ್ಧತಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಬೆನ್ಸನ್ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಬೆನ್ಸನ್ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನ (T.M.) ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಲಾಭಗಳು ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯಂಥವೇ. ತನ್ನ ಪದ್ಧತಿ ದೇಹದಲ್ಲುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು 'ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಪಂದನ' (Relaxation Response) ಎಂದು ಬೆನ್ಸನ್ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ಉತ್ತೇಜನ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ (Arousal) ಸ್ಥಾಯಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪದ್ಧತಿ. ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿನ ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅವಯವಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಬೆನ್ಸನ್ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ವಿಶ್ರಾಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಯಥಾಲಾಪವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಳಿಸಿ, ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟ ಪ್ರತಿಸಲವೂ 'ಒಂದು' (one) ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಳವಳಕ್ಕೀಡುಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ್ಯಾವುವಾದರೂ ಬಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಒಂದು ಎಂದು ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಂದುವರಿಸುವುದೇ ಈ ಪದ್ಧತಿ.

ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ 'ಬೆನ್ಸನ್ ಪದ್ಧತಿಯೂ ನಿರಾಳತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ, ಅದು ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬೆನ್ಸನ್ ಅಂಬೋಣ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯಂತೆಯೇ ಬೆನ್ಸನ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಸ್ಪಂದನೆಗಳಿರುತ್ತವೆಯೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದಗಳಿವೆ.

ಕಾರಿಂಗ್‌ಟನ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್

ಕಾರಿಂಗ್‌ಟನ್ ಎನ್ನುವ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಡಕುಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅಂಥದ್ದ್ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದಳು. ಮತದೊಂದಿಗೆ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಮೇಯ, ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ಗುಂಪುಗಳು, ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಉಂಟುಮಾಡಲಾಗುವ ಅಂದಾಜುಗಳು-ಇವೆಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಗಳೇ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ ಟಿ.ಎಂ. ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಅನುಮತಿ ಇರಬೇಕು. ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲು ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಕಾರಿಂಗ್‌ಟನ್, 1977ರಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದಳು. ಅದುವೇ ಕ್ಲಿನಿಕಲಿ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡೈಜ್ಡ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ (C.S.M.).

> **ಮೊದ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಧಾರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ವಾಸ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಸಾಗಿ, ಪೂರ್ತಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರಿ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.**

ಸಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಕೂಡ ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯುವ ವರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು, ಈ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆಂದು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂತ್ರ ವಿರುತ್ತದಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎಂಥದ್ದೇ ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವವರು ತಮ್ಮ ಮಂತ್ರವನ್ನು ತಾವೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಕಾರಿಂಗ್‌ಟನ್ ರೂಪಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮಂತ್ರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಾವಾತೀತ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಇದರಲ್ಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೋಸ್ಕರ ಏನೂ ಶ್ರಮಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸುಖಕರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಸ್ತು-ಮರ, ಹೂ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟವಾಗಿಯೇ ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ, ಕೇಳಿಯೂ ಕೇಳದಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ, ತುಸು ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ನೆನೆಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮಂತ್ರ ಹೇಗೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬಂದರೂ, ಕೇಳಿಬರದಿದ್ದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕೆಂಬುದು ಈ ಪದ್ಧತಿ ಕಲಿಸುವವರ ಸೂಚನೆ.

ಜೆನ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್

ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೆನ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮನ್ನಣೆಯಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಬೌದ್ಧ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ- ಇವೆಲ್ಲ ಜೆನ್‌ಪದ್ಧತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾದವು.

ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದೇ ಜೆನ್ ಪದ್ಧತಿ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಜೆನ್‌ಅನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕಲಿಯುವುದೆಂಬುದಾಗಿ, (Learning to Listen) ಕೇಳುವುದೆಂಬುದಾಗಿ, (Listening); ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು (accep tance) ಕಲಿಯುವುದೆಂಬುದಾಗಿಯೂ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮನ್ನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ, ನಿದ್ದೆ ಪರವಶತೆಗೀಡಾಗದೆ (Trance) ಗಮನಿಸುವುದು ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು. ಜೆನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದರ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಹಾಯಾಗಿ, ನಿರಾಳವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸದೆ

ಸಮಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಹಿಡಿತ ಸಡಲುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಲೆಕ್ಕಿಸುವುದು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು (Just sitting) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಷಿಕಾಂಟಾಜಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಬಿಗುವಿಲ್ಲದೆ, ಚುರುಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಜೆನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ (ಗುರು) ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಡಿ ಬಗೆಹರಿಸೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು 'ಕೋ ಆನ್ 'ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೋ ಆನ್‌ಗೆ ಲೌಕಿಕ ಉತ್ತರವೇನೂ ಇರದು. ಮಾಮೂಲಾಗಿ ನಾವು ಆಲೋಚಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆ ಕಗ್ಗಂಟು ಬಿಡಿಸಲಾಗದ. ಕೋ ಆನ್‌ಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ರಸ್ತೆ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ಅವಳು ತಂಗಿಯೆ, ಅಕ್ಕನೆ?
- ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು?
- ದೂರದಲ್ಲಿ ಆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಹಡಗನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಒಂದು ಕೈನ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಸದ್ದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಕೋ ಆನ್‌ಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ-

ಬೌದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬ ಜೆನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಜೋಷುವನ್ನು ತುಂಬ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

''ನಾಯಿಗೆ ಬುದ್ಧನ ಸ್ವಭಾವವಿರುತ್ತದೆಯೆ?''

ಜೋಷುನ ಉತ್ತರ-''ಮು.''

''ಮು'' ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಜೆನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಆ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಿ ಅವನಿಗೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ಸ್ಫುರಿಸಬೇಕು. ಆ ಸತ್ಯ ಅವಗತವಾಗಬೇಕು.

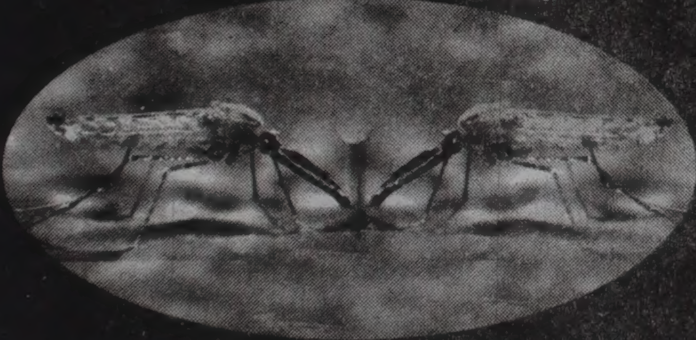
''ಮು''ಗೆ ಅರ್ಥವೆನ್ನುವುದೇನೂ ಇರದು. ''ಮು'' ಎಂದರೆ ಶೂನ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದ್ದು, ನೇತಿ. ಬುದ್ಧನ ಸ್ವಭಾವವೆಂದರೆ ಇರವಿಗೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದುದ್ಯಾವುದೋ ಅದು. ಅದರ ಭಾವ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಬೋಧೆಯಾಗಬೇಕು.

ಕೋ ಆನ್‌ಗಳು ಹಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಿಯ ಮನಸ್ಸು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿ, ತರ್ಕ ಅದಕ್ಕುಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ, ಅದೆಲ್ಲವೂ ಆವನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಬ್ರೇಕ್ ಥ್ರೂ'ಗೆ- ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ರಮೇಣ-ಕರೆತರುವುದೇ ಕೋ ಆನ್‌ಗಳ ಉದ್ದೇಶ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದದ್ದು ಈ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೇಲೆ; ಇವುಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಇತರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೇಲೆಯೇ.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು : ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ)

ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನಜೀವಿಗೆ



ಸಾವುತರುವ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್

ಇಂದಿನ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು ಒಂದು ನಿತ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಪುಡಿ, ಹಲವು ಗಿಡಗಳ ಟೊಂಗೆ ಹಾಗೂ ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಸುಮಾರು ಶೇ. 80ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ಜನರು ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿ, ಇದ್ದದ್ದು ಸುಧಾರಿಸಲಿ ಎಂದು ಹತ್ತಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಈ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವರು. ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ, ಬಾಯಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕ ನೊರೆ ಏಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಚ್ಚು ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಯಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾಸನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕದ ಹೆಸರು 'ಟ್ರೈಕ್ಲೋಸಾನ್'. ಈ ರಸಾಯನಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಇಲ್ಲ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾಯಲಯ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಅನೇಕರನ್ನು ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ 'ಟ್ರೈಕ್ಲೋಸಾನ್' ರಸಾಯನಿಕ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಸಾಕು. ಅದು ಅವುಗಳ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹವು ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ವಿಷಮಯವಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ತನ್ನ ಜೀವನಚಕ್ರ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಟ್ರೈಕ್ಲೋಸಾನ್ ರಸಾಯನಿಕ ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗದು. ಆಗ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯ ಜೀವನಚಕ್ರವೂ ಸ್ಥಗಿತ ಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವೇ ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ. ಇದರ ನಿಖರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇನ್ನೂ ನಡೆಯಬೇಕು. ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಬೇಕು. •

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪಾಲಕ್-ನೇರಳೆಹಣ್ಣು



ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಪಾಲಕ್ ಹಾಗೂ ನೇರಳೆಹಣ್ಣು (ನೀರಲ ಹಣ್ಣು)ಗಳಲ್ಲಿನ ಗುಣವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈಚೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ಮುದಿವಯಸ್ಸಿನ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ವಿಶೇಷತೆ ಗೋಚರವಾಯಿತು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳ (Brain cells) ಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್ ಹಾಗೂ ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಫ್ಲೇವೊನಾಯಿಡ್ಸ್‌ದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ.

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಉರಿ, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು (UTI) ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಸರತ್ತು ಕೊಡುವ ಚದುರಂಗ ಆಟ ಆಡಿದರೆ, ಪದಬಂಧ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಅಲ್ಜಾಯಿಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್‌ನ ಅಪಾಯ ಎರಡೂವರೆ ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ವರದಿಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ತಮಗೆ ವೇಳೆ ದೊರತಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ. 70 ವಯಸ್ಸಿನ ಭಾರೀ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂತು. ಯುವಕರಾದಾಗಿನಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಸರತ್ತು ಕೊಡುವಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಯಾರು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದರೋ ಹಾಗೂ ಅದೇ ಆಟವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೋ ಅವರು ಅಲ್ಜಾಯಿಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವಾದರು. ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರು ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವದು ಸಹ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂತು.



ಡಾ॥ ರಾಬರ್ಟ್ ಫ್ರೀಡ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಸತತ ಟಿ.ವಿ.ಮುಂದೆಯೇ ಕುಳಿತಿರುವವರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಪಂಜರ

ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಸೊಳ್ಳೆ ಅಗರಬತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ಈಚೆಗೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಹೊಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಹ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಂಗಾಪುರ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಪಂಜರ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಿಂಗಾಪುರದ ಸ್ಥಳೀಯ ಕೀಟನಾಶಕ ಕಂಪನಿ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ 'ಎನ್‌ವಾಯರೋಸೇಫ್ ಟೆಕ್ನೊಲಾಜೀಸ್' ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಈ ಪಂಜರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದು ಅದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಪಂಜರಕ್ಕೆ ಬಳಿದಿರುವ ಬಣ್ಣವೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಜರದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಷ್ಟೇ ಇದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವಿಶಿಷ್ಟ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಇದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಭ್ರಮೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯನ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಿಯೇ ಸೊಳ್ಳೆ ತನ್ನ ಶಿಕಾರಿಯನ್ನು ದೂರದಿಂದಲೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್' ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥವರ ರಕ್ತ ಕುಡಿಯಲು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಪಹಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬದುಕುಳಿಯಲು ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನ ಬಳಸದೆ ಈ ಪಂಜರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವದರಿಂದ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಅದು ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಲಾರದು ಎನ್ನುವದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ.

ಅಲ್ಜಾಯಿಮರ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚದುರಂಗ - ಪದಬಂಧ ಮದ್ದು



ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಸರತ್ತು ಕೊಡುವ ಚದುರಂಗ ಆಟ ಆಡಿದರೆ, ಪದಬಂಧ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ವೃದ್ದಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಅಲ್ಜಾಯಿಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್‌ನ ಅಪಾಯ ಎರಡೂವರೆ ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ವರದಿಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ತಮಗೆ ವೇಳೆ ದೊರತಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ. 70 ವಯಸ್ಸಿನ ಭಾರೀ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೃದ್ದರನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂತು. ಯುವಕರಾದಾಗಿನಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಸರತ್ತು ಕೊಡುವಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಯಾರು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದರೋ ಹಾಗೂ ಅದೇ ಆಟವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೋ ಅವರು ಅಲ್ಜಾಯಿಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವಾದರು. ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರು ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವದು ಸಹ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂತು.

ಡಾ॥ ರಾಬರ್ಟ್ ಫ್ರೀಡ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಸತತ ಟಿ.ವಿ.ಮುಂದೆಯೇ ಕುಳಿತಿರುವವರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ

ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹದವರು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಒಂದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಲ್ಸಿಂಕಿ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ.

ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹದ ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವರ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕಿದೆ.

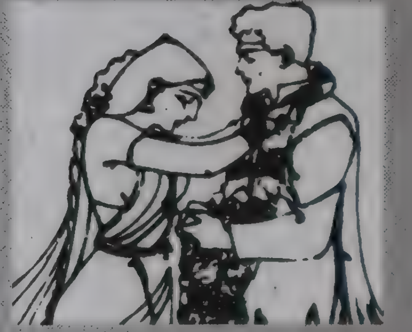
ಪುರುಷರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವ ಮದುವೆ

ವಿಚಾರವಾದಿಗಳು ಮದುವೆ ನಮ್ಮ ವಿನಾಶದ ಮೂಲ ಎಂದು ಹೇಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರು ಅವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು, ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಸುಮಾರು 30,000 ಪುರುಷರನ್ನು ಅವರ ಹವ್ಯಾಸ ಊಟ-ಉಪಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂತು.

ಯಾವ ಪುರುಷರ ಹೆಂಡತಿ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಳೋ, ಅಂತಹ ಪುರುಷರ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಯಾವ ಪುರುಷರು ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದಿದ್ದರೋ ಅವರೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವದರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕರಿದ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ವಿಧುರ ಪುರುಷರು ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.



ವಿಧುರ ಇಲ್ಲವೆ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡ ಲೇಖಕ ಡಾ॥ ಇಚಿರೋ ಕಾವಾಚಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಕಾವಾಚಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೀಗೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ-''ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಯಾರೇ ಪುರುಷ ರೋಗಿಗಳು ಬಂದರೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಅವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಿರಿ, ನಂತರವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.''

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಲಾಭ

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬದಲು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾಡುವದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಕೆಮೋಥೆರಪಿ ಇಲ್ಲವೆ ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸುತ್ತಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖವಾದವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.



☛ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್

ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ರೋಗವೇ?

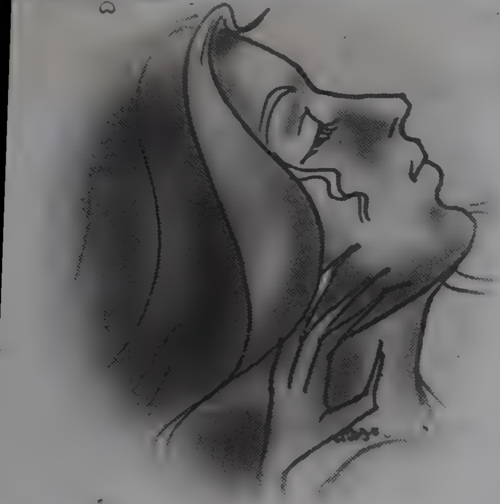
ಮನುಷ್ಯನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ. ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಎಂತಹ ತ್ಯಾಗಕ್ಕಾದರೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಬದುಕನ್ನೇ ತೇಯುತ್ತಾರೆ.

ತೆಂಗಿನ ಮರವನ್ನಾದರೂ ನೆಟ್ಟರೆ ಎಳನೀರು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಕೇವಲ ಕಣ್ಣೀರು ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಕ್ಷಿ ಇತ್ತೀಚಿಗಷ್ಟೇ ಮುಗಿದ ಕುಂಭಮೇಳ! ಸುಮಾರು 10,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೃದ್ಧ-ವೃದ್ಧೆಯರು ಇಂದು ಅಲ್ಲಿ ಅನಾಥರು! ಹೊತ್ತು-ಹೆತ್ತು ಬೆಳೆಸಿ ವಿದ್ಯೆ ಬುದ್ಧಿ ನೀಡಿ ಗಣ್ಯ ಮನುಷ್ಯರನ್ನಾಗಿಸಿದ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಕಡೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತುತ್ತು ಅನ್ನ ಹಾಕಲಾಗದೆ ಕುಂಭಮೇಳ ತೋರಿಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು, ಅಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಪರಾರಿಯಾದ ಕುಲದೀಪಕರಿವರು! .... ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಆ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಎಂತಹ ಆಘಾತವಾಗಿರಬೇಕು! ಇಂದು ಆ ವೃದ್ಧರೆಲ್ಲ ಒಂದು ಅನಾಥ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಗೋಳು ಹುಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಮಗೆ ತೀರಾ ಅಪರಿಚಿತವೇನಲ್ಲ! ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೂ ನಮಗಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಂತಹ ಒಂದು ''ವಿಚಿತ್ರ'' ಸುದ್ದಿ ಈಗ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಿದೆ. **''ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಫಾರ್ ದಿ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ (AAAS)''** ಎಂಬುದು ಅದರ ಹೆಸರು. ಅದರ ವಾರ್ಷಿಕ

...ಮ್ಮೇಳನ ಈಚಿಗೆ ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ...ಯಿತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ವರದಿಯು ಫೆಬ್ರವರಿ 2001ರ "ದಿ ಎಕನಾಮಿಸ್ಟ್" ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ...ರದಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ...ಸ್ತುತ ಸಂಶೋಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ವಿಷಯಗಳು ...ಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ...ಗತಿ - ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರು ...ದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ...ರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿರುವ ...ದ್ಭುತ ವಿಷಯಗಳು ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ "ಮುನ್ನೋಟ" ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ...ರ್ಷದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿತವಾದ ಅಂತಹ ...ಂದು ಮುನ್ನೋಟದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಲೇಖನ. ಅದು "ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳು" (ಆಟೋಮೆಟಿಕ್ ...ಸಾರ್ಡರ್ಸ್) ಎಂಬ ವಿಚಿತ್ರ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ...ುರಿತದ್ದಾಗಿದೆ.



ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ ಅರಿಯಲು ಒಂದು ಸಾಮತಿಯನ್ನು ಬಳಸ ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶ ರಕ್ಷಿಸಲು ಒಂದು ಸೇನೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾನಾ ಸೋಂಕು ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಒಂದು ಸೇನೆಯಿದೆ. ಅದುವೇ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ ಅಥವಾ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ. ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸೈನ್ಯವು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ದೇಶದ ಮೇಲೆಯೇ ತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದು, ದೇಶವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾರಂಭಿಸ ಬಹುದು. (ಆಳುವ ಸರ್ಕಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ಷಿಪ್ರಕಾಂತಿ ನಡೆಸಿ, ಅದನ್ನು ಉರುಳಿಸಿ, ಮಿಲಿಟರಿ ಸರ್ಕಾರ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹಲವು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.) ಹಾಗೆಯೇ, ಕೆಲವು ಕಾಲ, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿರುದ್ಧವೇ ತಿರುಗಿಬಿದ್ದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರುಮೆಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್. ಇಲ್ಲಿ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೀಲುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾರಂಭಿಸು ತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ತೀರಾ ತೀರಾ ಕಷ್ಟ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೇ ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 70 ನಮೂನೆಯ ಸ್ವಯಂವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳ ಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕತೆ ತಲೆದೋರಲು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದು ಆನು ವಂಶಿಕತೆ. ನಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದ, ಇಂತಹ ರೋಗ ಬರ ಬಹುದು. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಎರಡನೆಯದು ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು, ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಬರುವುದು. ಮೊದಲನೆಯದರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಆನು ವಂಶಿಕವಾಗಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಬಂದು ಅದರ ಭವಿಷ್ಯ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭ ದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ, ಭ್ರೂಣದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ತಾಯಿಯ ಒಡಲನ್ನು ಸೇರಿ, ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತವೆ!.... ಎಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ!? ಇದುವರೆಗೂ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತಿಳಿದು ಬರದಿದ್ದ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು "ವಿಲೋಮ ಆನುವಂಶಿಕತೆ" (ರಿವರ್ಸ್ ಇನ್‌ಹೆರಿಟನ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆ ಯುತ್ತಾರೆ. 'ರಿವರ್ಸ್' ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಪದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿರುಗು ಮುರುಗು, ಉಲ್ಟಾ, ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ, ವಿಲೋಮ, ಪ್ರತಿಲೋಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮ ಪದಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ವಿಲೋಮ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ರಿವರ್ಸ್ ಇನ್‌ಹೆರಿಟೆನ್ಸ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಶಬ್ದವನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು "ರಿವರ್ಸ್ ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್" ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದರು. ಈ ಶಬ್ದ ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ರಿವರ್ಸ್ ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ "ವಿಲೋಮ ತಳಿವಿಜ್ಞಾನ"ವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗ ಜನನದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಮಾರ್ಗ ಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಿಮಿಗಳು:

ಮೊದಲನೆಯದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ, ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಿಭಜನಗೊಂಡು ಸಂತಾನ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

- *ಕೆಲವು ರೀತಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮಿಂದ ಪಡೆಯುವ "ಉಪಕಾರ"ಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ "ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರ" ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಲು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ - ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಕೂಡು ಜೀವಿಗಳು ಅಥವ ಸಿಂಬಯೋಂಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು (ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು) ಈ "ಪರದೇಶಿ"ಗಳನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಗ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ.*
- *ಇನ್ನು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದುಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರವಸ್ತುಗಳು ಪೂರ್ಣ ರೂಪದ ಕ್ರಿಮಿ/ಜೀವಕೋಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೇವಲ DNA ಆಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವೈರಸ್ಸುಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಕೋಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವೈರಸ್ಸುಗಳು, DNA/RNA ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಒಡಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳ DNA ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ DNA ಗಳನ್ನು ಹೊಸೆದು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆ ಗೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ತಾವೂ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಸಂತಾನ ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.*

ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ, ಮಾನವನ ತಳಿ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ವಿಷಯ, ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳ DNA ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯ ಅವತರಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂದಿನವರೆಗೂ, ಅನೇಕ DNA ಗಳು ಮಾನವ

DNA ದೊಳಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊಸೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿವೆ! ತಲೆ ತಲೆಮಾರುಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ನಮ್ಮವರೆಗೂ ಬಂದಿವೆ! ಇಂತಹವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ''ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋಸನ್ಸ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋರ್ಶನ್‌ಗಳು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಮಾನವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ''ತಳಿ ವಿವಿಧತೆ ಅಥವಾ ತಳಿ ಬಹುರೂಪತೆ'' (ಜೆನೆಟಿಕ್ ಡೈವರ್ಸಿಟಿ) ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

◆ ಮೂರನೆಯ ನಮೂನೆಯೊಂದಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ DNA ಗಳು ಕರೆಯದೆ ಬರುವ ಅಭ್ಯಾಗತರ ಹಾಗೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ತಟಸ್ಥವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ''ಉಂಡಮನೆಗೆ ಕನ್ನ ಹಾಕುವ'' ದ್ರೋಹಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿರುದ್ಧವೇ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ನಮಕ್‌ಹರಾಮ್‌ಗಳನ್ನು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಿರುಗಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ಈ ಆಕ್ರಮಣವು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

- ಶತ್ರುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸುರಿಸಿ ಅವನ್ನು ಕರಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

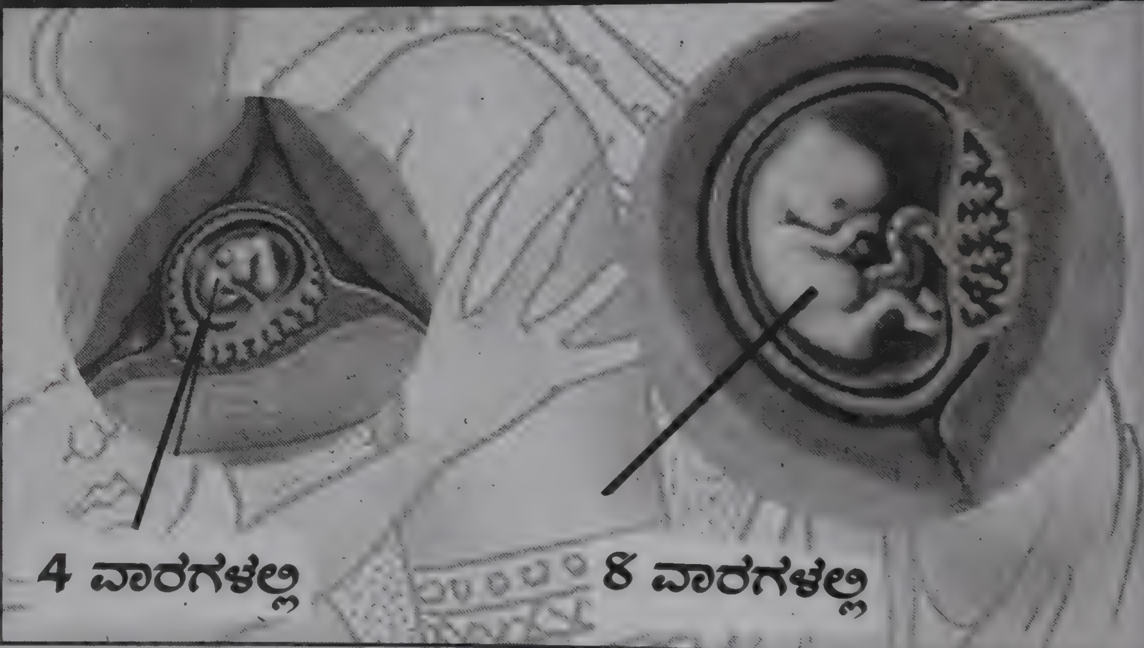
- ಅಗಸ್ತ್ಯರು ವಾತಾಪಿಯನ್ನು ನುಂಗಿ 'ವಾತಾಪೀ ಜೀರ್ಣೋಭವ' ಎಂದಂತೆ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ.

- ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನವುಂಟು. ಕಾಕಾಸುರನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಶ್ರೀರಾಮನು ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರವೆಂಬ ''ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಗೈಡೆಡ್ ಮಿಸೈಲ್'' ಬಳಸಿದಂತೆ, ದೇಹವು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ, ವೈರಿಯು ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು ಹೀಗೆ ಶತ್ರುಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುವಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವು ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ನೀರಿನಂಶದ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಕೈ ಬಲಪಡಿಸಿ, ಶತ್ರುವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಲು ನಾವು ಎರಡು ತರಹದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಔಷಧ ಸೇವನೆ. ಔಷಧಗಳು ಕ್ರಿಮಿಗಳ ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅವನ್ನು ದುರ್ಬಲವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ/ ಸಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಾಜಯ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಲಸಿಕೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗ. ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬಲಾ ಬಲಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗೀ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ, ಅವನ್ನು ಯುದ್ಧ ಸನ್ನದ್ಧರನ್ನಾಗಿಸುವ ಸರಳ ಉಪಾಯವೇ ಲಸಿಕೆಗಳು! ಹಾಗಾಗಿ, ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು, ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು



ಜೀವನಶೈಲಿ:

ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರಲು ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯೂಹಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

◆ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ.

◆ ಸದಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಹಜ ಬದುಕಿನ ಬದಲು, ಕೃತಕ ಬದುಕಿಗೇ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಕೃತಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಅನಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು - ನಿವಾರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ತಳಿ ವಿನ್ಯಾಸದ ದೋಷಗಳ ಕಾರಣ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನಾವು ''ಹಣೆಬರಹ'' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ''ಅಲಾರಂ''ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗಡಿಯಾರವು ಅಲಾರಂ ಇಟ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ವೇಳೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾವು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಂತಹ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಿಗದಿತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜಾಗೃತವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಕುರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಗ್ರಹ ವಂಶವಾಹಿಯು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ತಟಸ್ಥವಾಗಿದೆ

ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ''ಕ್ರಮಗತ'' (ಸೀಕ್ವೆನ್ಸ್) ದೋಷ ಪೂರಿತವಾಗಬಹುದು. ಈ ದೋಷವು ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗವು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನ ಸರಿಸುಮಾರು ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ: ಮೊದಲು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ''ಫೀನೋಟೈಪ್'' ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ನಂತರ ''ಜೀನೋಟೈಪ್'' ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಲೋಮ ತಳಿವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ತದ್ವಿರುದ್ಧ!

ಮೊದಲು ರೋಗಕಾರಕವಾಗಬಹುದಾಗಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ವಂಶವಾಹಿಯ ವಿರೂಪದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಅಣು ವಿವರಗಳು - ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿವರಗಳು ಯಾವುದೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ!

ವಿಲೋಮ ತಳಿವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ವಂಶವಾಹಿಯ ಕ್ರಮಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

- *RELP ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು 1980ರಲ್ಲಿ ಬಾಸ್ಟನ್ನಿನ ಡೇವಿಡ್ ಬಾಸ್ಟೀನ್ ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಾಸ್ಟನ್ನಿನ ಜೇಮ್ಸ್ ಗುಸೆಲ್ಲಾ ಅವರು 1983ರಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಹಂಟಿಂಗ್‌ಟನ್ನನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಂಶವಾಹಿಯು 4ನೆಯ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು.*
- *''ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಜಂಪಿಂಗ್'' ಎಂಬ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾನವ ತಳಿವಿನ್ಯಾಸ ಯೋಜನೆಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಅವರು 1989ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.*



ಇಂತಹ ವಿಧಾನಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ದೋಷಪೂರಿತ ಕ್ರಮಗತಿಯನ್ನು ಸಹಜ ಕ್ರಮಗತಿ ಯೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ, ದೋಷಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾಗಿರುವ ಕ್ರಮಗತಿ ಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸರಿ ಯಾಗಿರುವ ಕ್ರಮಗತಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಇದುವೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿರುವ ವಂಶವಾಹಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ!

ಸ್ವಯಂನಾಶಕ:

ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಇವು ಹರಿದು ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಯಾವುದು ''ತನ್ನದು'' ಯಾವುದು ''ಪರರದು'' ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೇ ಸೇರಿದ ಅಣುಗಳನ್ನು, ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತನ್ನದಲ್ಲವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಘೋರ ಆಕ್ರಮಣ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳು, ನಾನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಸೌಮ್ಯತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೀವ್ರ ರೂಪದವರೆಗೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ''ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್'' ಎಂಬುದು ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದರ ಹೆಸರು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ''ಗಾಯ''ಗಳಾಗಿ ಹುರುಪೆಗಳೆದ್ದು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಅಂತಹ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ್ದು. ರುಮಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದು. ನಮೂನೆ 1ರ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ SLE (ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್ ಲ್ಯೂಪಸ್ ಎರಿಥೋಮಾಟೋಸಿಸ್) ಎಂಬ ರೋಗಗಳು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಂತಹವು. ಇವೆಲ್ಲ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಿದುಬರುವಂತಹವು. SLE ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ 9 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಸಂಬಂಧಿತ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಗುಮಾನಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಗ್ರೋಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚೀನೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಕಕೇಶಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ.

ಅವಳಿ ವಿಚಿತ್ರ :

ಈಗ ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದ ಎಎಎಎಸ್ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿತವಾದ ಕುತೂಹಲಕರ ಸುದ್ದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ. ಜಾನ್

ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ। ಸೋಯಿಲ್ ರೋಸ್ ಅವರು, ಸಮರೂಪ ಅವಳಿ (ಐಡೆಂಟಿಕಲ್ ಟ್ವಿನ್ಸ್) ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ 100 ಕ್ಕೆ 100ರಷ್ಟು ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದಂತಹ ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗವು ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಬರಲೇ ಬೇಕು ಅಲ್ಲವೆ! ಆದರೆ ಸೋಯಿಲ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಧಾರ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಸೋಯಿಲ್ ಅವರು ಸಮರೂಪ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ನಮೂನೆ-1-ಡಯಾಬಿಟೀಸಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ನಮೂನೆ-1-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ದಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಈ



ರೋಗವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕೇವಲ 5%ರಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಅವರು ದಂಗಾದರು! ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ, ಸೋಯಿಲ್ ಅವರು ಕೆಳಕಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿದರು.

- *ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗವು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುವಾಗ, ರೋಗ ನಿಖರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.*
- *ಸುಮಾರು 70 ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ದುರ್ಬಲತೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.*
- *ಹಾಗಾಗಿ, ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಮೂನೆ-1 -ಡಯಾಬಿಟೀಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ನಮೂನೆ-1 -ಡಯಾಬಿಟೀಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು SLEಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.*
- *ಈ 70 ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಗು ಯಾವ ರೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ''ಆಕಸ್ಮಿಕ'' (ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟಲ್) ವಾಗಿರುತ್ತದೆ!*

''ವಿಲೋಮ ಆನುವಂಶಿಕತೆ''

ಬಾಸ್ಟನ್ನಿನ ಮಾಸ್ ಜನರಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಡಾ। ಡೆನೀಸ್ ಫಾಸ್ಟಮನ್ ಅವರು, ಸೋಯಲ್‌ರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ! ಫಾಸ್ಟ್‌ಮನ್ ಅವರು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

- *ಫಾಸ್ಟ್‌ಮನ್ ಅವರು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಸಂಕರದಿಂದ (ಇನ್‌ಬ್ರೀಡಿಂಗ್) ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಏಕರೂಪವಾಗಿರುವ ಇಲಿಗಳ ಗುಂಪೊಂದನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದರು.*
- *ಈ ಇಲಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನಮೂನೆ-1-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು.*
- *ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಲಿಗಳಿಗೂ ನಮೂನೆ-1 -ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಫಾಸ್ಟ್‌ಮನ್ ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ 5 ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ 1 ಇಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿತ್ತು.*
- *ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿದರು. ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಸಂತಾನುಭಿವೃದ್ಧಿ ನಡೆಸಿದರು.*
- *ಆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮರಿಗಳಿಗೆ ನಮೂನೆ-1-ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಫಾಸ್ಟ್‌ಮನ್ ಊಹಿಸಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳೆರಡೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದವಲ್ಲವೆ!.... ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲುರಿಯೂತ (ಆರ್ಥೈಟಿಸ್) ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಈ ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳು ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ಮರಿಗಳನ್ನು ಹೆರುವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳ ಕೀಲುಗಳೆಲ್ಲ ಊದಿಕೊಂಡು ನೋಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು!*

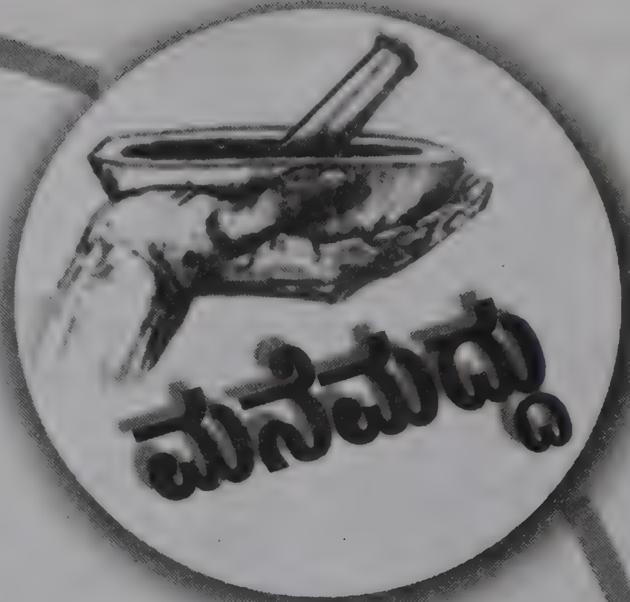
ಅಂದರೆ ಈ ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂನೆ-1 -ಡಯಾಬಿಟಿಸಿನ ಬದಲು ಆರ್ಥೈಟಿಸ್ ಬಂದಿತ್ತು! ಇವೆರಡೂ ಸಹ ಸ್ವಯಂವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳೆ!

ಫಾಸ್ಟ್‌ಮನ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಕುತೂಹಲಕರ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ಗಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದವು! ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. SLE ರೋಗ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ! ''ಹಶಿಮೋಟೋ ಥೈರಾಯಿಡೈಟಿಸ್'' ಎಂಬ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗವು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಶೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳು, ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತೊಂದು ವರ್ಗದ ಮೂಲಕವೂ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ''ಆನುವಂಶಿಕತೆ'' ಇಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುವ ಬದಲು, ಮಗುವಿನಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ! ವಿಲೋಮ ಆನುವಂಶಿಕತೆ! ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಿಂದ ನಿಮಗೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ!

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಕೆಲವು ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಒಡಲನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ''ಪರದೇಶಿ'' ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಂಡ ತಾಯಿಯ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ''ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಕರತೆ'' (ಮೈಕ್ರೋ ಕಮೇರಿಸಂ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್, ಒಣಚರ್ಮ (ಸ್ಕ್ಲೋರೋಡರ್ಮಾ) ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇದರ ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಒಣ ಒರಟು ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಂದಿರ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿಯ ಒಡಲಿಗಿಂತ ಹತ್ತುಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಭ್ರೂಣ ಕೋಶಗಳು ತಾಯಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿವಿಧ ಕೋಶಗಳೊಡನೆ ''ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಸಿ''ಗೊಂಡಾಗ, ದೇಹದ ವಿನಾವಣವು, ಈ ಕಸಿಕೊಂಡ ಅಂಗವನ್ನು ಪರಕೀಯವೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ!

ಹೆತ್ತಮಕ್ಕಳು ನೇರವಾಗಿ ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಹೀಗೆ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಸುದ್ದಿ ಭಯ ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆತ್ತ ''ತಪ್ಪಿಗೆ'' ಈ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗುವುದೇ?



ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಆರಿಸಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾದಾಗ 2-3 ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 5 ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ: 10 ಗ್ರಾಂ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ, 5 ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ವೀರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಮಾವಿನ ಬೀಜದ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆ.ಆರ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಕೋಡಿಹಳ್ಳಿ, ಅನೂರ ಅಂಚೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲಲು: ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ: ಲವಂಗವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ತುಟಿ ಒಡೆದರೆ: ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ತುಟಿಗೆ ದಿನವೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುಟಿ ಒಡೆಯುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಬಸವರಾಜ ಕುಳಲಿ, ಹನುಮಾನ ಚೌಕ, ಅಥಣಿ-591 304. (ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ)

ವಿಷ ಹೊರ ಕಕ್ಕಿಸಲು: ಯಾರಾದರೂ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿ ವಾಂತಿ ಆಗಿ ವಿಷ ಹೊರಬರುವುದು.

ಎದೆನೋವು: ಕೊತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ಒಂದು ಏಲಕ್ಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆ 3-4 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಎದೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶಕ್ತಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶಕ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ಅರ್ಧಚಮಚ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಜೀರಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಶುಂಠಿ, ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅರ್ಧಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅನಿಲ ಹಜೇರಿ, ಜಯನಗರ, ಮುಧೋಳ-587 313. (ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆ)

ಹೇನು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ,ತಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ. ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆದ ನಂತರ ಈ ಕ್ರಮ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 3 ಸಲ ಮಾಡಿ. ಹೊಸದಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಡೆದು ಮರಿಯಾಗುವ ಹೇನುಗಳೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.

ಕಾಲು ಒಡೆದಾಗ: ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಅಂಗಾಲು, ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಬಿರುಕುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಈ ರಸದ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಗಂಟಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಕರಿಬಸಪ್ಪಾ ಎಂ.ವಿ. ಗಂಗನರಸಿ, ಗುತ್ತೂರು ಅಂಚೆ, ಹರಿಹರ ತಾ॥, ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗು ತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು: ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಸಮೇತ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಸವರಾಜ ಡೆಂಗಿ, ಡೆಂಗಿ ಓಣಿ, ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ-586 203. ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರು ತಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಅಂಚೆಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ.

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
''ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ''
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 10

ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣ......

● ಡಾ|| ಗಣೇಶ ವೇರ್ಣೇಕರ

ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಮ್.ಎಸ್. ನಂತಹ ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಜನ ಮನ್ನಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ 'ಮದುವೆ' ಎಂಬ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ 'ರ್‍ಯಾಂಕ್' ಗಳಿಸಿ ಉತ್ತೀರ್ಣ ರಾಗಿದ್ದ 'ಡಾ|| ರಾಮರಾವ್'ರಿಗೆ ಅಂದು ಅದೇನೋ ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ. ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಚ್ಚಿ, ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತ ಮುಖದೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತ ಪತಿ ರಾಯನನ್ನು ಕಂಡು, ತಲೆ ನೇವರಿಸಿ, ಕುತೂಹಲ ದಿಂದ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಳು ಆತನ ಪ್ರಿಯಪತ್ನಿ ಸುಂದರಿ.

"ಏಕೋ, ಏನೋ, ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ತುಂಬಾ ನಡುಗುತ್ತಿವೆ, ಯಾವುದೇ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ..." ಎಂದು ದುಗುಡದಿಂದ ಅರುಹಿದರು ಡಾ|| ರಾಮ್‌ರಾವ್. ಎಷ್ಟೇ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಆಪರೇಷನ್ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಸರಾಗವಾಗಿ, ಅದೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸ ಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ವೈದ್ಯಶಿಖಾಮಣಿ ಡಾ|| ರಾಮ್‌ರಾವ್. ಅವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ!

"ಇದು 'ನರದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ' ಇರಬಹುದೇ?", ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬಾಣ ಬಿಟ್ಟಳು ಸುಂದರಿ. ಸಂಶಯ ಬಂತು ಡಾಕ್ಟರ ಸಾಹೇಬರಿಗೆ. ತಕ್ಷಣವೇ, ದೆಹಲಿಯ ಖ್ಯಾತ 'ನರರೋಗ ತಜ್ಞ' ಡಾ|| ಶರ್ಮಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರು. ನಡೆದವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಸಂಶಯ ಬಲವಾಯಿತಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರುಜುವಾತಾಯ್ತು ಕೂಡ. ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಜೀವದಾನ' ನೀಡಿದ್ದ ಡಾ|| ರಾಮ್‌ರಾವ್ ಸ್ವತಃ 'ನರರೋಗ'ಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕ್ರೂರದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹರಿಸಿದ್ದು ಯಾರು ಗೊತ್ತೆ? ಅದೇ ನರರೋಗಗಳ ರಾಜ, **'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ!!'**

> "ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ" ನರರೋಗಗಳ ರಾಜ.
> ಒಮ್ಮೆ ಇದು ತನ್ನ ಕ್ರೂರದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿತೆಂದರೆ ಆತನ ಕೈಗಳು ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.
> ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವೇ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ', ಸರಿ ಸುಮಾರು ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಬಲಿಪಶು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ. ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ, ಗಂಡಿರಲಿ, ಶ್ರೀಮಂತನಿರಲಿ, ಬಡವನಿರಲಿ, 'ನಾ ನಿನ್ನ ಬಿಡಲಾರೆ' ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ'ನ ಕಾಟ ಶುರುವಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 50-60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ. 'ವಿಶ್ವಭೂಪಟ' ದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, 'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ'ನ 'ಬಾಹು ಬಂಧನ'ದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕದಿರುವ 'ಪ್ರಾಂತ್ಯ'ವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದೇನೋ, ಅಷ್ಟೊಂದು 'ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ' ಈ ರೋಗ!

ಮಾನವನ ಸರ್ವ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ, ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಆತನ ನರವ್ಯೂಹ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಆ ನರವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರ. ಆದರೂ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ನರವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ 'ರಸವಿಶೇಷ'ಗಳು (Neuro transmitters) ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಪ್ರೇರೇಪಕಗಳು', ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ, 'ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್' (Ach)ಮುಂ, ಎರಡನೇಯದು 'ಅವರೋಧಕಗಳು', ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಡೋಪಮೆನ್' ಮುಂ. ಈಗ ಈ 'ಪ್ರೇರೇಪಕಗಳು' 'ಮಾನವ ದೇಹ' ಎಂಬ ವಾಹನದ 'ಆ್ಯಕ್ಸಿಲೇಟರ್' ಇದ್ದಂತೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸುವುದು (contraction) ಮುಂ. ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ 'ಅವರೋಧಕಗಳು' ಆ ವಾಹನದ 'ಬ್ರೇಕ್' ಇದ್ದಂತೆ, ಸಂಕುಚನಗೊಂಡಂತಹ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು (Relaxation)ಮುಂ. ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಆ ವಾಹನದ 'ಬ್ರೇಕ್' ಫೇಲಾದರೆ, ಅಂದರೆ 'ಅವರೋಧಕಗಳ' ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ಬಂದರೆ, ಇದೇ 'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ' ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾದರೆ, ಈ 'ಅವರೋಧಕಗಳ' ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. 'ಜಪಾನಿಸ್ ಎನ್ಸ್‌ಫಲೈಟಿಸ್' (J.E.) ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನ (Virus) ಆಕ್ರಮಣ, 'ಮೆದುಳಿನ ಗಡ್ಡೆ'ಯ ಇರುವಿಕೆ, 'ರಿಸರ್‌ಪೈನ್' ಮುಂ. ಔಷಧಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ, 'ಪ್ಯಾರಾಕ್ವೆಟ್'ನಂತಹ ಕೀಟನಾಶಕ ಗಳಿಂದ ಧೂಷಿತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು, 'ಸಿಫಿಲಿಸ್' ಎಂಬ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲಾ 'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ' ರೋಗದ ಬರುವಿಕೆಗೆ 'ಸ್ವಾಗತ ಗೀತೆ'ಯನ್ನೇ ಹಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣದ ಪತ್ತೆಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ (Idiopathic)!!

'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ' ರೋಗವು 50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಕೆಲ ಸಾರಿ '30-40' ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಮೊದ ಮೊದಲು ಅತಿಯಾಗಿ ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು, ಅತಿಯಾದ ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗದ ರುಜುವಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಿದಂತಿರುವ ಚರ್ಮ, ಮಾತಾಡಿದಾಗ ಪಟಪಟನೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳು, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವೇ ಕೇಳುಗನಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಿಂತ 'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ'ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಮೂರು'. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

'ಕಂಪನಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ' (Tremors): ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ 'ಕಂಪನಗಳು' ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವಾಗ ಕಾಣ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ 'ಕಂಪನಗಳು'. ಅನಂತರದ

ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೈ, ಕಾಲು, ನಾಲಿಗೆ, ದವಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ 'ಗಡಸುತನ' ಅಥವಾ 'ಬಿರುಸುತನ' (Rigidity): ಈ ರೀತಿಯ 'ಗಡಸುತನ' ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದಲ್ಲಿ, ರೋಗಿ ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಅತೀ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳೇ ಆತನ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಭಾವನಾರಹಿತ ಮುಖವನ್ನೇ (Mask face) ರೋಗಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಅತಿಯಾದ ವಿಳಂಬ/ಮಂದಗತಿ' (Hypokinesis) ಇನ್ನು ಆತನು ನಡೆಯುವ ಶೈಲಿ ಅತಿ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಪೂರ್ಣ. 'ಮಂದಗತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ನಡಿಗೆ, ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು, ಅನಂತರದ ತೀವ್ರತೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ರೋಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ವೀಕ್ಷಕನಿಗೆ. ನಡಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಲನೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗಲಂತೂ ರೋಗಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ, ರೋಗಿ ತನ್ನ ಅಂಗಿಯ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೇ ಅಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದ ಈ ರೋಗ, ಅನಂತರ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ರೋಗಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ, 'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ'ನ ಪತ್ತೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು, 'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ', 'ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನ್', 'ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ' (ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ಗಾಗಿ) ಮುಂತಾ ದವುಗಳಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು.

'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ'ನ ಇರುವಿಕೆ ಖಚಿತವಾದ ಮೇಲೆ 'ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯ' ಆರಂಭ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು 'ಮಾನಸಿಕ ಸಾಂತ್ವನ', 'ಧೈರ್ಯ'. ''ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ಸದಾ ಗೆಲ್ಲುವ ಕನಸು ಕಾಣಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸೋಲಿನ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು''. ರೋಗಿಯ 'ಮನಮಸ್ತಿಷ್ಕ'ದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಗುಣಮುಖನಾಗುವ 'ಆಸೆಯ ಬೀಜ' ಬಿತ್ತಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಕು ಔಷಧಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಬೆಂಜ್ ಹೆಕ್ಸಾಲ್', 'ಆರ್ಟೆನಾಡ್ರಿನ್' (Anticholinergics), 'ಅಮಾಂಟಿಡಿನ್' ಅಥವಾ 'ಸಿಲಿಜಿಲಿನ್'ಗಳ (MAO-B inhibitors) ಬಳಕೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಔಷಧ ಎಂದರೆ 'ಎಲ್-ಡೋಪಾ' ಹೊಂದಿರುವ ಔಷಧಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಡೋಪಾ' ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಡೋಪಾಮೈನ್' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ದೇಹದ ನರವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಅವರೋಧಕ'ಗಳ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಇವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲ ಬಾರಿ 'ಬ್ರೋಮೋಕ್ರಿಪ್ಟಿನ್', 'ಪರ್ಗೊಲಿಡ್'ನಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಯಾವ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಶಾರೀರಿಕ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರು ವುದರಿಂದ ಔಷಧಗಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ 'ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸೋನಿಸ್‌ಂ'ಗೆ ಸ್ವಾಗತ ನೀಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರ ದಿಂದಲೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು 'ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯಿಂದ ಗುಣಮುಖ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅವೇ ''ಸ್ಟಿರಿಯೋ ಟ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಥಾಲಮೋಟೋಮಿ'' ಅಥವಾ ''ಪ್ಯಾಲಿಡೋಟೋಮಿ'' ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪಚಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು 'ವಾಕ್‌ಚಿಕಿತ್ಸೆ' (speech therapy) ಮತ್ತು 'ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' (physio therapy). ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಡಾ|| ರಾಮರಾವ್‌ರಿಗಂತೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ' ನ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಹಾಕಿದರು. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನ ದಲ್ಲೂ 'ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸೋನಿಸ್‌ಂ'ನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು, ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿದೆ. ಇನ್ನು ನೀವು ಆ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದು, ಸಸಿ ಚಿಗುರಿ, ಮರ, ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವಿರಾ ಅಥವಾ.....?!

✍ 40/ಬಿ, ಮೂರನೆ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ವಿಕಾಸನಗರ, ಹೊಸೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-580 021.

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಧೂಮಪಾನ ಮಾನವನನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವುದೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಇದನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ, ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ದೂರ ಇರುವ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಧೂಮಪಾನದ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ ದೂರ ಇರ ಬಹುದು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಗಾಂಶ ಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆಂಬುದು ಒಪ್ಪಬೇಕಾದ ಮಾತು. ಮೂತ್ರಾಶಯ ಧೂಮದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರಲಾರದು. ಆದರೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು.

ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಧೂಮಪಾನದಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ.50 ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಧೂಮಪಾನವು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ. ಇಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಧೂಮಪಾನ ವೆಂದರೆ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರು ಸೇದಿ ಬಿಟ್ಟ ಧೂಮ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಇರುವುದು. ಇಂಥ ಧೂಮಪಾನ ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಟಕ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ, ರೈಲು ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸತತ ನಡೆಯುವುದು. ಇದೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ●

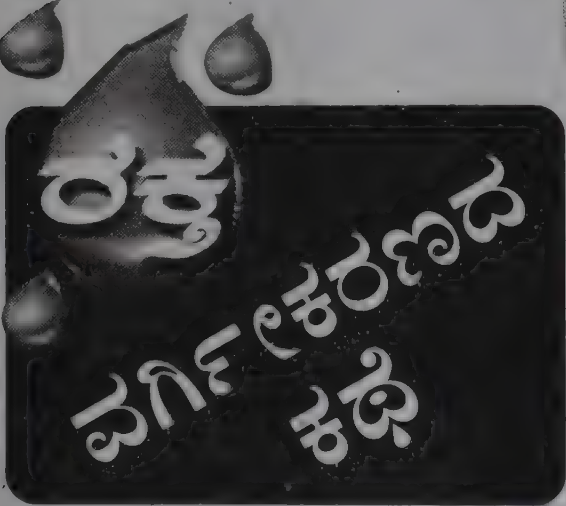
ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ಕೈಕೊಂಡ ರಕ್ತವರ್ಗೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ, ಮಾನವನ ರಕ್ತ ಒಂದೇ ಸ್ವರೂಪ ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸವಗಳಲ್ಲಿ, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

✍ ನಾ.ಸೋ.

ಇದು ನಡೆದದ್ದು ಇಂದಿಗೆ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ.

ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯನಿದ್ದ. ಇವನಿಗೆ ಮಾನವ ರಕ್ತದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ, ಒಂದು ಸರಳ, ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ. ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ತನ್ನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ. ಹಾಗೆಯೇ ತನ್ನ ಐವರು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಒಂದರೊಡನೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬೆರೆಸಿದ. 5 x 6 = 30 ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಸಿದ್ಧವಾದವು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಕೆಲವು ಮಿಶ್ರಣಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಂಗಣಗಳು ಉಂಡೆಗಟ್ಟಿದ್ದವು. ಕೆಲವು ಮಿಶ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರ ರಕ್ತವನ್ನು ಬೆರೆಸಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆ ಗಳಿರಲಿಲ್ಲ!

ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ಸತತ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ. ಕೊನೆಗೆ 1901ರಲ್ಲಿ ತಾನು ನೆಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ



ಸಾರಾಂಶವಿಷ್ಟು: ಮಾನವನ ರಕ್ತ ಒಂದೇ ಸ್ವರೂಪ ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗುಂಪು ಗಳಿವೆ. ಆತ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಗುಂಪು ಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ. ರಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕೆ ಆಧಾರ, ಕೆಂಗಣಗಳ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಕೆಂಗಣಗಳ ಒಡಲ ಮೇಲೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಉಂಡೆ ಜನಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು 'A' ಮತ್ತು 'B' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. A ಉಂಡೆ ಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರಕ್ತ, A ಉಂಡೆ ಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ B ಉಂಡೆಜನಕವಿರುವ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಂಗಣಗಳು ಉಂಡೆ ಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಉಂಡೆ ಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರಕ್ತ, ಈ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ A ಗುಂಪಿನ (A ಉಂಡೆಜನಕವಿರುವ) ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಯದೆ ಉಂಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

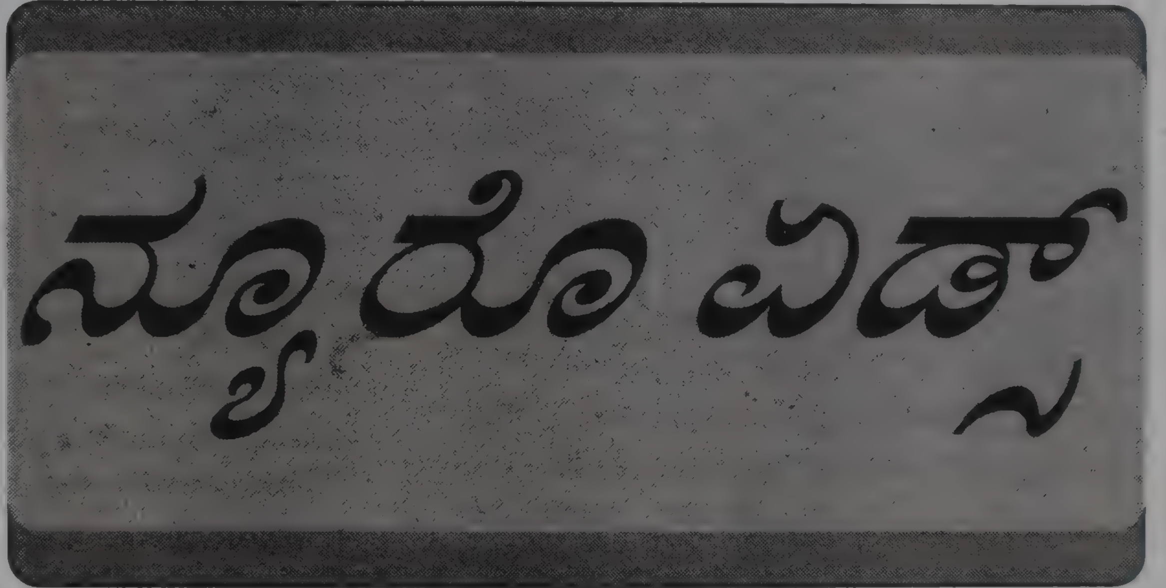
ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ಮತ್ತೊಂದು ಚೋದ್ಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದ. ಅವನ ರಕ್ತವು A ಉಂಡೆ ಜನಕವಿರುವ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆತ ಹಾಗೆ, B ಉಂಡೆ ಜನಕವಿರುವ ರಕ್ತದೊಡನೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟೀನರ್ ತನ್ನ ರಕ್ತವನ್ನು ''ಉಂಡೆಜನಕ ರಹಿತ ರಕ್ತ'' ಎಂದು ಕರೆದು, ಅದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು 'O' ಎಂಬ ಸಂಕೇತಾಕ್ಷರ ಬಳಸಿದ. ಹೀಗೆ ಮಾನವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸ ಬಹುದು ಎಂದು ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ. ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್‌ನ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಡೆಕಾಸ್ಟೆಲ್ಲೋ ಮತ್ತು ಸ್ಟುರ್ಲಿ ಎಂಬುವವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ 'AB' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ರಕ್ತಗುಂಪು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದರು. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ರಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳಿರುವುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು.

ರಕ್ತ ಜೀವದ್ರವ. ರಕ್ತಪೂರಣದಿಂದ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಜೇಮ್ಸ್ ಬ್ಲಂಡೆಲ್ 1829ರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ರಕ್ತಪೂರಣ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು, ರಕ್ತಪೂರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸಿದುದರಿಂದ. ಆದರೆ ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರಣಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಪೂರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಾಕ್, ಕಾಮಾಲೆ, ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಯುಕ್ತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜೇಮ್ಸ್ ಬ್ಲಂಡೆಲ್ಲಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲು ಮಾನವ ಜನಾಂಗ ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್‌ನ ಸರಳ ಪ್ರಯೋಗದವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಯಿತು. ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ನೀಡಿದ ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪೂರಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಾಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸವಗಳಲ್ಲಿ, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

1910ರಲ್ಲಿ ಡಂಜನ್‌ನ ಮತ್ತು ಹಿರ್ಜ್‌ಫೆಲ್ಡ್ ಎಂಬುವವರು ಮಾನವನ ರಕ್ತ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಲೇಖನ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈ ಲೇಖನದ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿತ್ತು. ಮೆಂಡಲ್‌ನ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಹರಿದು ಬರುವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದವು. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ರಕ್ತ ಗುಂಪಿನವರ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲವು ಹೆಚ್ಚಿತು. ರಕ್ತ ವರ್ಗೀಕರಣದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಕುತೂಹಲ ತಳೆಯುವಂತಾಯಿತು. ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಿತೃತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ರಕ್ತಗುಂಪುಗಳ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿ ಕಾನೂನು ವಲಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಗಳಿಸಿತು. ಉದಾ: ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯರಿಬ್ಬರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು 'O' ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ 'O' ಗುಂಪನ್ನೇ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ 'A' 'B' ಅಥವಾ 'AB' ಗುಂಪಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಅಪರಾಧ ನಡೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಅಪರಾಧಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪತ್ತೇದಾರಿಕೆಯೂ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದು, ಅನೇಕ ನಿರಪರಾಧಿಗಳ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು.

ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ರೂಪಿಸಿದ ರಕ್ತ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆತನ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ, ನೊಬೆಲ್ ಸಮಿತಿ 1930ನೆಯ ವರ್ಷದ ಅಂಗಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿತು.

● ಡಾ|| ಎಂ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿ



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ನ್ಯೂರೊ ಸೈನ್ಸ್‌ಸ್ (NIMANS)ನಲ್ಲಿ ನೊಂದಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಅನೇಕ ವಿಧದ ತಪಾಸಣೆಗಳಲ್ಲಿ HIV ಸೋಂಕು ಕೂಡ ಒಂದು.

ಇದೇನು, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ HIV ಸೋಂಕಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ಕೇಳುವಿರಾ? ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1989ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2000ದವರೆಗೆ ಅಂದರೆ11ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ HIV ಸೋಂಕಿಗಾಗಿ 47, 180 ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಆದರಲ್ಲಿ 1800 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ HIV ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದೇನೊ ಕಾಕತಾಳಿ ನ್ಯಾಯವೆಂದು ಬದಿಗಿರಿಸಬೇಡಿ. HIV ಸೋಂಕಿದ ಶೇಕಡಾ 10ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ, ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಥಮ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು ಎಂದು ನರವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೋಂಕು ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ ಶೇಕಡಾ 50 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೈದೋರುತ್ತವೆ.

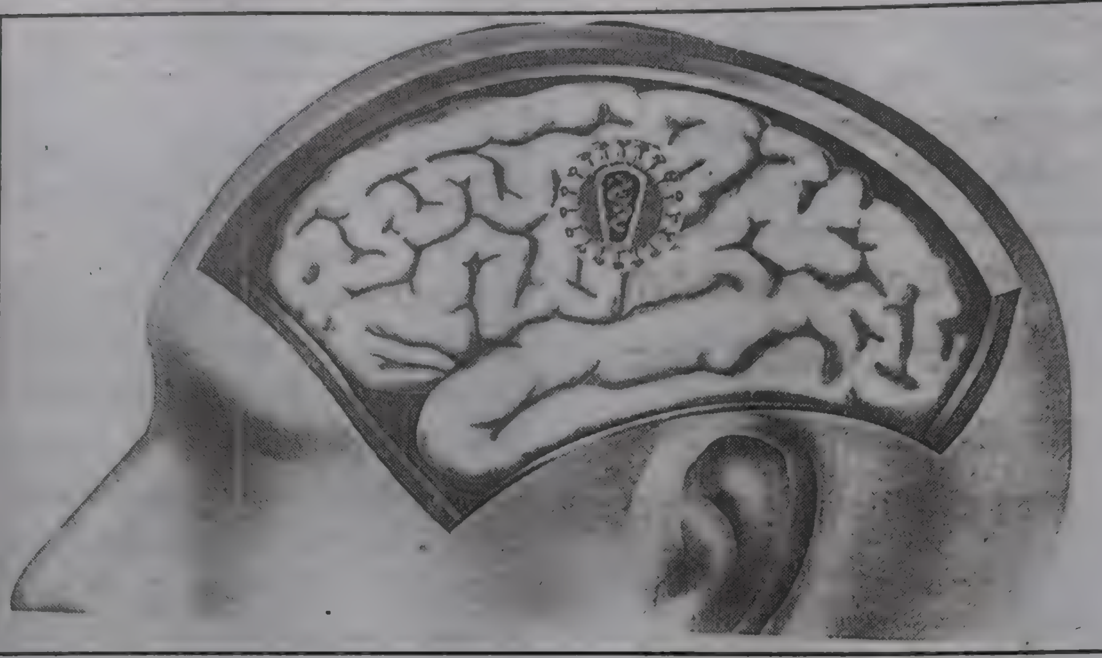
ಮರಣಾನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರೆ, ನೂರಕ್ಕೆ 90 ಮಂದಿ ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಿಗಳ ಮಿದುಳಿ ನಲ್ಲಿ HIV ಸೋಂಕನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನರಮಂಡಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಗೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನುಮಾನ ಉಳಿಯುವುದೆ? ಇದನ್ನೇ ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್ (Neuro-Aids) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ HIV ಸೋಂಕು ಇದ್ದವರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದೂ ಅಥವಾ ನರ ಮಂಡಲ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ HIV ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕುಸಿತದ (Immuno suppression) ಮಟ್ಟ, HIVಯ ಪ್ರಭೇದ (ಕೆಲವು HIV ಪ್ರಭೇದಗಳು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ), ರೋಗಿಯ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸದಾಕಾಲವೂ ಅನೇಕ ವಿಧದ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈರಾಣುಗಳು, ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಈ ಕಾಡಿಕೆಗಳಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಕಾಡಿದಾಗ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪೇದೆಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಕೀಯವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪೋಲಿಯೊ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳೂ ಇದೇ ತತ್ವ ವನ್ನಾಧರಿಸಿವೆ.

1989ರಿಂದ 2000ವರೆಗೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ, 1800 ಜನರಲ್ಲಿ HIV ಸೋಂಕು ಕಂಡು ಬಂತು!

ಆದರೆ HIV ಸೋಂಕಿನ ಕತೆಯೇ ಬೇರೆ. ಭಯೋತ್ಪಾದಕರು ಮಿಲಿಟರಿ ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ದಾಳಿ ಮಾಡು ವಂತೆ, HIV ವೈರಾಣುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪೇದೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ CD_4+T ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕು, ಅಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಆ ಜೀವಕೋಶ ಗಳನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಸಿದು, ಸಮಯಾವ ಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ಷಯ, ಕೆಲವು ವಿಧವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾದ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ AIDS ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. HIV ಸೋಂಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯುವುದೂ ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಯಸಾಧಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ. HIV ಸೋಂಕಿನ ನಿದಾನ (diagnosis) ಕೂಡ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುವಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಆಮ್ಲದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ CD_4+T ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಇಳಿತ ವನ್ನು ಆಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 1985ರಲ್ಲಿ HIV ಸೋಂಕಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖದ ಪರಿಚಯ ವಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿ ಯ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ (Central Nervous System)ದಲ್ಲಿ ಈ ವೈರ್ಯಾಣುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ HIV ಸೋಂಕು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಾವಳಿ ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯು ತ್ತಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಧಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ. ಇದರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ ಮಿದುಳು. ದೇಹವನ್ನು ಕಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಒಂದು ಅಂಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹರಡುವುದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಮೂಲಕ. ರೋಗಾಣುಗಳು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೂ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳೂ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ವೇ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿಗೂ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯ ಕತೆ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ



ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್: HIV ಸೋಂಕು Blood-brain Barrierನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿ ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳಾಗಲೀ, ಹಾನಿಕರ ರಾಸಾಯ ನಿಕ ಘಟಕಗಳಾಗಲೀ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸುವಂತಹ Blood-Brain Barrier ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ವಿರಳ. ಆದರೆ HIV ಈ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆ ದಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವಾಜಿ ಮರೆ ಮಾಚಿಕೊಂಡು ಔರಂಗ್‌ಜೇಬನ ಪಾಳ್ಯವನ್ನು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಂತೆ, HIVಗಳು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮೊನೊಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕೊಂಡು, Blood-Brain Barrierನ್ನು ದಾಟಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

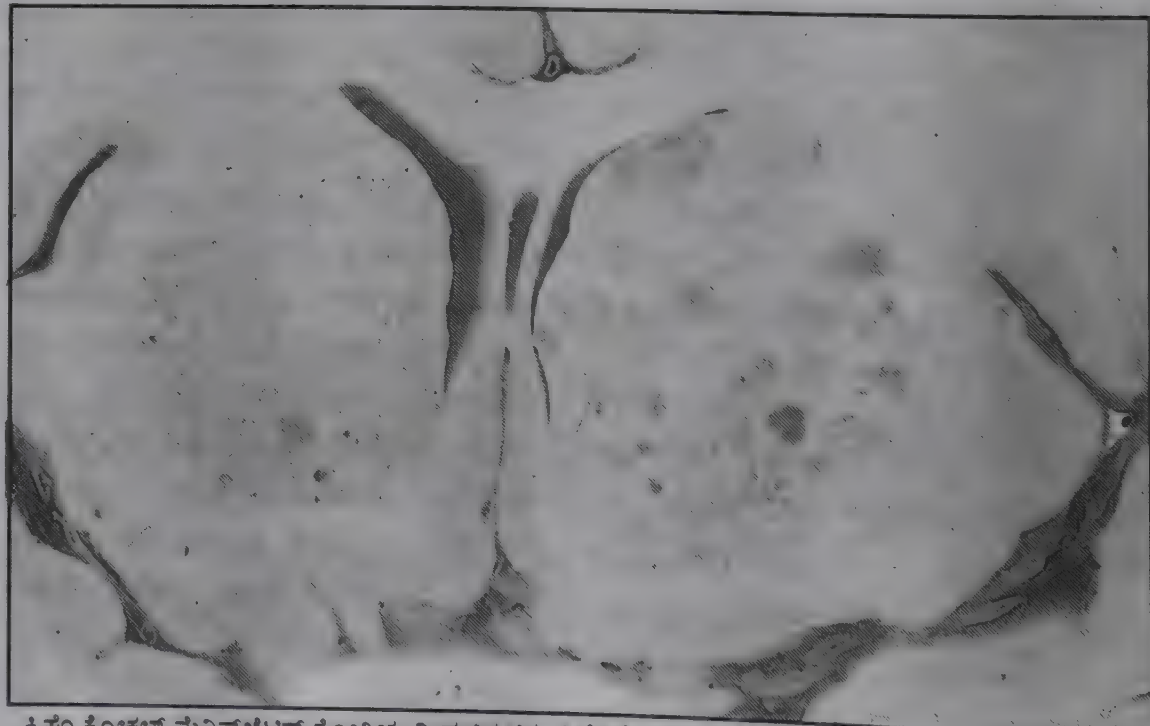
ಮಿದುಳು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಜೀವಕೋಶ ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಂಗ. ನ್ಯೂರಾನ್ ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಆಗರ. ಅವು ಮಿದುಳಿ ನಾದ್ಯಂತ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಜಾಲವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಆದರ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮತ್ತು ಪರಿಧಿಯ ನರಮಂಡಲ (Peripheral Nervous System)ಗ ಳೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಚಲನೆ, ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಈ ಜಾಲವೇ ಹೆದ್ದಾರಿ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅದರದೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಪೇದೆಗಳು ಮೈಕ್ರೊಗ್ಲಿಯ (Microglia) ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೊಫಾಜ್ (Macrophage) ಎಂಬ ಕೋಶಗಳು. ಇವು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಗಲುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾನಿಕರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ, ನಾಶಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಆಸ್ಟ್ರೊಸೈಟ್ (Astrocyte) ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು.

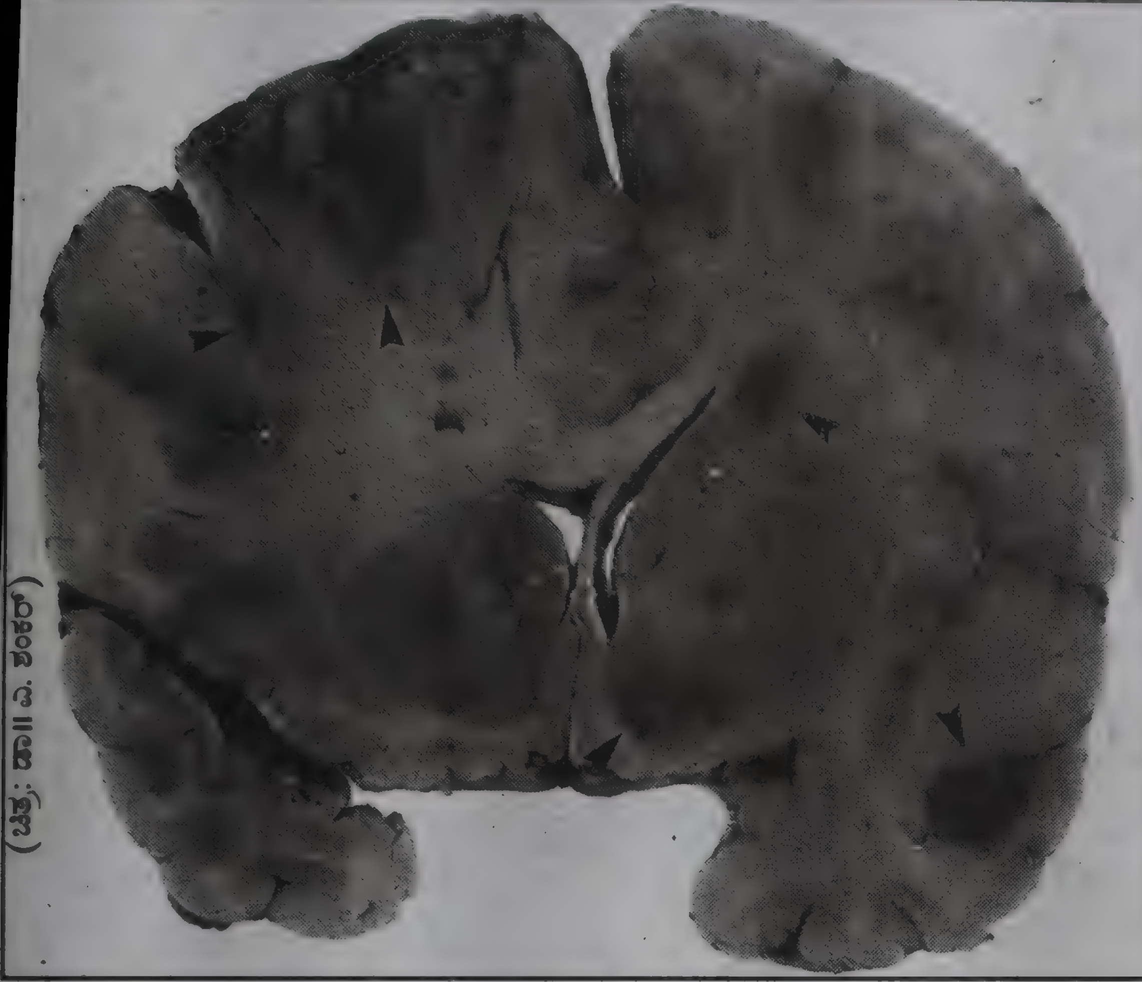
ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದರೂ, ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿದ HIV ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತನ್ನ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಮಿದುಳಿನ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುವು ದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಮಿದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಪೇದೆ ಗಳಾದ ಮೈಕ್ರೊಗ್ಲಿವಾ, ಮಾಕ್ರೊಫಾಜ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರೊಸೈಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳು ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ನಾಶಮಾಡಿ, ನ್ಯೂರೊಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್‌ನ ನಿದಾನ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ? ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹೊಕ್ಕ HIVಗಳನ್ನು ನೇರ ವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಅನೇಕ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸ ಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, Cerebrospinal Fluidನಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುಗಳ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮೈಕ್ರೊಗ್ಲಿಯ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೊಫಾಜ್ ಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ದಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾದ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಿದುಳಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಯಾದ್ದರಿಂದ, ಅದುವರೆಗೂ ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಸಮಯಸಾಧಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಇತರ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನ್ಯೂರೊಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲಿಸ್ ಮೆನಿನ್‌ಜೆಟಿಸ್ (Tuberculous meningtis), ಕ್ರಿಪ್ಟೊಕೋಕಲ್ ಮೆನಿನ್‌ಜೆಟಿಸ್ (Cryptococcal meningitis)



ಕ್ರಿಪ್ಟೊ ಕೋಕಲ್ ಮೆನಿನ್‌ಜೆಟಿಸ್ ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳಿನ ಚಿತ್ರ. ಕ್ರಿಪ್ಟೊ ಕೋಕಲ್ ವಿಕೃತಿಗಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ತೂತುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
(ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆ: ಡಾ|| ಎ. ಶಂಕರ್, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ)



ನ್ಯೂರೊಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮೂಕನಾದ ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಟೊಕ್ಸೊಪ್ಲಾಸ್ಮ ಎನ್‌ಸೆಫಲಿಟಿಸ್ ವಿಕೃತಿಗಳು.

ಟೊಕ್ಸೊಪ್ಲಾಸ್ಮ ಎನ್‌ಸೆಫಲಿಟಿಸ್ (Toxoplasma encephalitis) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗ ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಎರಡನೇ ರೂಪದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನರಮಂಡಲದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಶೇಕಡಾ 12ರಷ್ಟು ರೋಗಿ ಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಶಿಥಿಲೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶ, ಮಿದುಳಿನ ಊತಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 2 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳ ನಾಶದಿಂದಾಗಿ HIV Associated Dementia ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೆಯ ಭಾಗ ನಾಶವಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಚಲನವಲನ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

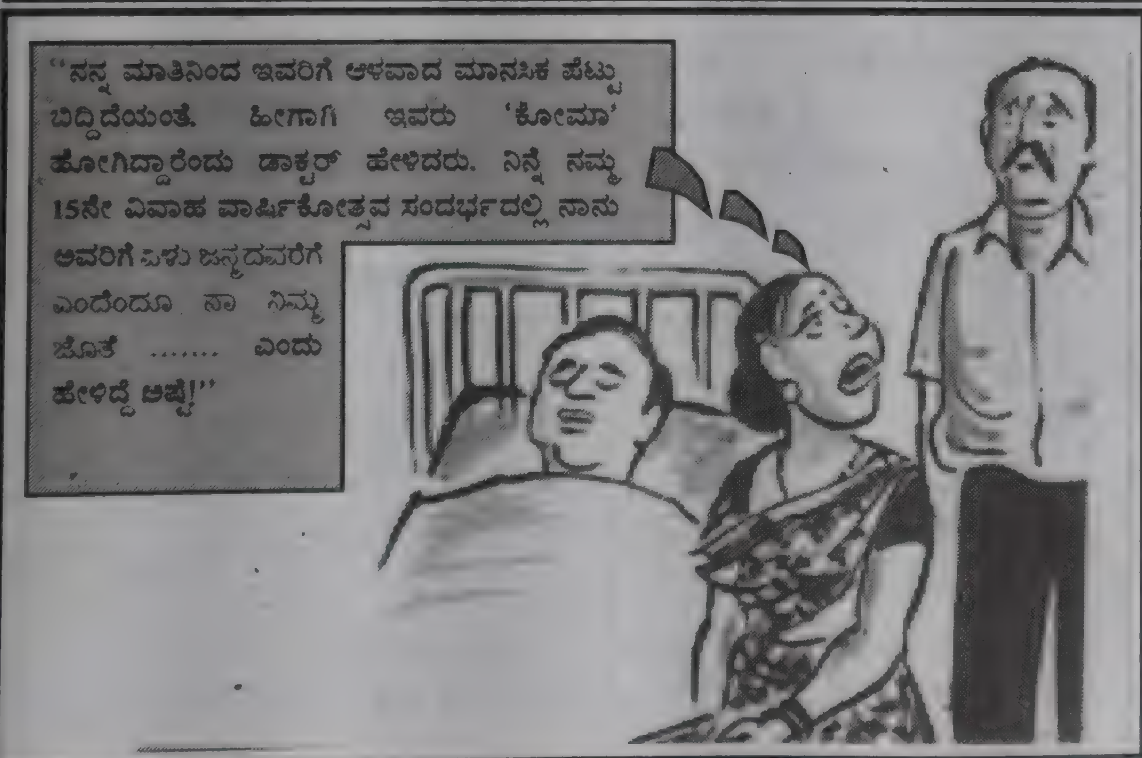
ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವೆ ? ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೂರು ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಒಂದು, ಮಿದುಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿರುವ ವೈರಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದು:

ಎರಡು, ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಊತವನ್ನು (Inflamation) ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು:

ಮೂರು, ಮಿದುಳಿನ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮದ್ದು Blood-brain barrierನ್ನು ದಾಟಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಬೇಕು. ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕದಲ್ಲಿರುವ (Highly active anto-viral therapy (HAART) ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಈ ಕೋಟೆ ಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ವೈರಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದೊಂದು ಆಶಾಜನಕ ಸಂಗತಿ. ಉಳಿದೆರಡು ಘಟಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ E ರೂಪದ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅತಿಹೆಚ್ಚು HIV ಸೋಂಕು ಇರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವೂ ಒಂದು. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 50 ಲಕ್ಷ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನ್ಯೂರೊ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಲಭೂತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗ ಬೇಕು. HIV ಸೋಂಕಿದವರಲ್ಲಿ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನರ ಮಂಡಲ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯನ್ನು ಅವರು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಯೇ, HIV ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗ ಬಹು ದಾದ ಮಿದುಳಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವರು ಪಡೆಯ ಬೇಕು.

✍ ಬಿ 104, ಟೆರೇಸ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಅಪಾರ್ಟಮೆಂಟ್,
2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ ನಾಲ್ಕನೆ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು- 85.



ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಹುಡುಗರ ಆಂತರಂಗಿಕ ಗೆಳೆತನ !

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವ ಹುಡುಗರು ಗುಂಪುಗೂಡಿ ತಿರುಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಲೆಕ್ಕಿಸುವುದು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ, ಗ್ಯಾಂಗಿಗೋಸ್ಕರ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಗ್ಯಾಂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ, ''ನಾನು ಮಾಡ್ತೀನಿ, ನಾನು ಮಾಡ್ತೀನಿ'' ಎನ್ನುತ್ತ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಭವಿಷ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೆನ್ನುವ ಈ ಲಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇನೂ ಇರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಜವಾದ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯೆನ್ನುವುದು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕವೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಸಹಜ ಜಂಭವನ್ನೂ, ಸ್ವಯಂಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಾಜದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಹುಡುಗ ತಾನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸದೆ, ತದ್ರೂಪು ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿನ ಇತರ ಹುಡುಗರಂತಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. - ಬಟ್ಟೆ, ಬರೆ, ಮಾತು, ಕೃತಿ, ರೂಢಿ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಗನನ್ನು 'ಇಂತಿಂಥ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕ್ಕೋ, ಹೀಗೆ ತಲೆಬಾಚ್ಕೋ, ಆ ದರಿದ್ರ ಮೇಕಪ್ ಏನು,....' ಎಂದೆಲ್ಲ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡದೆ, ಕೆಲ ಕಾಲ ಅವನನ್ನು ಅವನಿಷ್ಟ ಬಂದ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿನ ಉಳಿದವರಂತೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಗೇಲಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಅವಮಾನದ ಭಾವನೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಸಹವರ್ತಿ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತೀರ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಅನಿಚ್ಛೆ, ಅಸಹ್ಯದ ಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಇತರ ಗ್ಯಾಂಗುಗಳೊಂದಿಗೆ ಶತ್ರುತ್ವ

ಗ್ಯಾಂಗ್ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ, ಈ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಗ್ಯಾಂಗಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಗ್ಯಾಂಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶತ್ರುತ್ವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೀದಿಗೂಂಡಾಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಎದುರಾಳಿ ಮನೋಭಾವನೆಯಂಥದ್ದೇ ಇದು ಕೂಡ! ತಮ್ಮ ಗ್ಯಾಂಗಿಗೆ ವಿಧೇಯವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಇತರ ಗ್ಯಾಂಗ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶತ್ರು ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ನೀತಿ-ನಿಯಮ, ಬದ್ಧತೆ ಎನ್ನುವುದೇನೂ ಕಂಡು ಬರದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಮೊಂಡುತನದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಗುಂಪು ಗಾರಿಕೆಯ ಗುಣ-ಲಕ್ಷಣ, ಮನೋಭಾವ ಮಾತ್ರ!

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಮಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿನಿತೂ ಸಹನೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಮಾಮೂಲಿ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಡ್ಡಿದ್ದವನಾಗಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಮ್ಮಾಗಿರುತ್ತಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ - ಅಂಗಿ ಹಿಡಿದೆಳೆಯುವುದು, ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಕೊಳೆ ಅಂಟಿಸುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಗೋಳು ಹುಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದರಂತೆ, ತಮಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗರನ್ನೂ ಇವರು ಬಿಡಲಾರರು.

...ಪ್ರೀತಿ

(...ರ್ಷಗಳು)

ಕುಂಟು, ತೊದಲು, ಕುರುಡು, ಕುರೂಪ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅವಲಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಗುಂಪಿನ ಹುಡುಗರಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ಯಾವುದೋ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಕುಂಟನಾಗಿದ್ದು, ಕೋಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುಂಟಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಉಳಿದವರು ಅವನಂತೆ ಕುಂಟಿ ಕುಂಟಿ ನಡೆಯುತ್ತ, ಅಣಕಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಅವನ ಕೋಲು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಕಾಡಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯತೆ ಇದೇ! ಇಂಥ ಮನೋಭಾವವನ್ನೇ ಚಳುವಳಿಗಾರರು, ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಕುಂಟು, ತೊದಲು, ಕುರುಡು, ಕುರೂಪ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅವಲಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಗುಂಪಿನ ಹುಡುಗರಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ಯಾವುದೋ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ, ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ದುಡ್ಡಿರುವವನಾದರೆ ಚಾಕಲೇಟ್, ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹಂಚುವ ಮೂಲಕ ಇತರ ಹುಡುಗರ ಪ್ರೀತಿ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ್ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲದ ಹುಡುಗ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಗಿಡ, ಮರ, ಹಕ್ಕಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಆನಂದಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥವರು ಕವಿ, ಕಲಾವಿದರಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಚ್ಛೆ

14-15ರ ಗ್ಯಾಂಗ್ ಮನೋಭಾವದ ಹುಡುಗರಿಗೆ-ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಚ್ಛೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹುಡುಗರು ಒರಟರಂತೆ, ಮೊಂಡರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಸಮವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಚ್ಛೆ ಅನಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸಮವಯಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹುಡುಗರು ಒರಟರಂತೆ, ಮೊಂಡರಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಲ್ಯ ತೊರೆದು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಹುಡುಗರಿಗೂ ನಡುವೆ ವಿಮುಖತೆ ಇರುವುದು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೋ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ ಕೂಡ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಾದರೂ ವಿಮುಖತೆಯಿರದಿದ್ದರೊಂದಿಷ್ಟು ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಯಿಂದ ತಿರುಗುವ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅವರು ಬಲುಬೇಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೌವನ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಅವರ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆ ರೀತಿ ಜನಿಸುವ ಸಂತಾನದಿಂದಾಗಿ ಜನಾಂಗ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ವಿಕಾಸಪಥದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜನಾಂಗ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವನೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೂ ಯೌವನಕ್ಕೂ ನಡುವಿನ ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿಮುಖತೆಯಿರುವುದು ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಭಾಗವೇ ಸರಿ!

ಆಂತರಂಗಿಕ ಗೆಳೆತನ

ಗುಂಪಿಗಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಲಕ್ಷಣ ಮೈಗೂಡಿದ ನಂತರ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಯೌವನದ ತುಂಟಾಟ ಆರಂಭವಾಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಆಂತರಿಕ ಗೆಳೆಯ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕೇಳುವ ಬಯಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ತಲ್ಲಣದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿ ಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ತಕ್ಕವನಾದ ನಂಬಿಗಸ್ತ ಗೆಳೆಯಬೇಕು. ತಾನಿರುವ ಗ್ಯಾಂಗಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಡೆ ಅಂಥ ನಂಬಿಗಸ್ತ ಮಿತ್ರನಿಗೋಸ್ಕರ ಹುಡುಕತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೋ ತನ್ನ ಆಂತರಂಗಿಕ ವಿಷಯ ಹೇಳಿಕೊಂಡ ಹುಡುಗ ಸಿಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತಿನೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಗೆಳೆಯರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಲಿ, ತನ್ನ ಜೀವನವಿಡೀ ಬಾಲ್ಯಮಿತ್ರನೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಮಿತ್ರನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ!

ಕೇವಲ ಹುಡುಗರ ವಿಷಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹುಡುಗಿಯರ ವಿಷಯವಾದರೂ ಇಷ್ಟೇ. ಈ ಆಂತರಂಗಿಕ ಗೆಳೆಯರು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಏನೆಲ್ಲ ಹರಟತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನೋಡುವವರಿಗೆ 'ಇವರಿಷ್ಟು ಗುಸುಗುಸು ಮಾತಾಡ್ತಿದಾರಲ್ಲ, ಏನಿರಬಹುದು' ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಹೋದರೆ, ಏನೂ ಇರದು. ಬಹುಪಾಲು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳು - ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಥವಾಗದ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಯಾರೋ ಏನೋ ಮಾಡಿದರೆನ್ನುವ ಗಾಳಿಸುದ್ದಿಗಳು, ಇಂಥವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೋಜಿಗದಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ಸುದ್ದಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಲೇ ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತುಗಳು ಕೃತಿರೂಪದವರೆಗೂ ಬರುತ್ತವೆ. 'ಹಂಗಾಯ್ತು, ಹಿಂಗಾಯ್ತು, ಮತ್ತೆ ನಿಂಗೆ?' ಎನ್ನುವಂಥ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಶರೀರ ಶೋಧನೆಯವರೆಗೂ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಂತರಂಗಿಕ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದಿಂದಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಹೋಗಿ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಲಿಂಗ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು.

ಈ ಸಲಿಂಗ ಸಂಪರ್ಕದ ಪ್ರೇರಣೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುದಿದ್ದಂತೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದುದೂ ಹೌದು. ಬಲುಬೇಗ ಇವರು ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಯತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಲಾರಂಭಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಹಂತ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಮುನ್ನ ಸಜಾತಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳುವುದಿದೆ -

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಲ್ಲೂ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಾಣಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ 'ಅಟ್ಯಾಚ್‌ಮೆಂಟ್' ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಏಕಾಂತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪಿಸಿಪಿಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ನಂತರ ಪುನಃ ಯಾವಾಗ ಭೇಟಿಯಾಗ್ತೀವೋ ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದರೆ, ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, 'ಏನು, ನಿನಗೇನಿಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಹೋಗಿಲ್ಲಿಂದ!' ಎನ್ನುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ರೀತಿ

...ನ್ನಲೂಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಏಕಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು!

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ, ಈ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೆಲಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ದೂರವಾದಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ತೀರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನವರಾದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಭಾವನೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು ಕೂಡ!



ಡೈರಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು!

ಆಪ್ತ ಮಿತ್ರರು ಸಿಗದಿರುವ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಡೈರಿ ಬರೆಯತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಡೈರಿಯನ್ನೇ ಆಪ್ತಮಿತ್ರನೆಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ, ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತರಂಗಿಕ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಹಂತ ದಾಟಿ, ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯತ್ತ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೂಡುವ ಹಂತ ಬರುವುದರೊಳಗೆ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಮಾರ್ಪಾಡು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು - ಒಂಟಿಯಾಗಬಯಸುವುದು.

ಹೀಗೆ ಒಂಟಿತನ ಬಯಸುವ ಹಂತ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ 14 ಅಥವಾ 15ನೇ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ 15 ಅಥವಾ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನೋಭಾವ, ಪರಿಸರ, ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸು ತುಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಆಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚಿನ ಸಂಧಿಕಾಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಈ ಸಂಧಿಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಆ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ ತುಂಬ 'ಮೂಡಿ' ಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಇವನು ತನ್ನನ್ಯಾಕೆ ದೂರವಿಟ್ಟು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎನ್ನುವುದು ಅವನ ಆಪ್ತಗೆಳೆಯನಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದು ಮುಂಬರಲಿರುವ ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ!

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಪ್ರೀತಿಯ ಹರೆಯ)

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಹಲ್ಲು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ



ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾಗ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಒಂದೆಡೆ ಚಿಂತೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸಂತೋಷ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಗುವಿನ ವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ, ಅದೆಂದರೆ ಮಾತು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಾಂದಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ತಡವಾಗಿ ಮೂಡ ತೊಡಗಿದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಚಿಂತೆಯ ವಿಷಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇನೂ ನಿಶ್ಚಿತ ನಿಯಮವಲ್ಲ, ಆದರೆ, ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 20. ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 10, ಕೆಳಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 10 ಇರುತ್ತವೆ.

● ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಸಮಯ ●

* ಕೆಳಸಾಲಿನ ಎದುರಿನ ಹಲ್ಲು (ಮಧ್ಯ): 6ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.
* ಕೆಳಸಾಲಿನ ಎದುರಿನ ಹಲ್ಲು (ಬದಿಯ): 7ರಿಂದ 10ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.
* ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನ ಎದುರಿನ ಹಲ್ಲು (ಮಧ್ಯದ): $7^1/_2$ ರಿಂದ $9^1/_2$ ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.
* ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನ ಎದುರಿನ ಹಲ್ಲು (ಬದಿಯ): 9 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ.
* ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೊದಲ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು: 12ರಿಂದ 16 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.
* ಕೆಳಸಾಲಿನ ಮೊದಲ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು: 14ರಿಂದ 18 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.
* ಮೊದಲ ಸಾಲಿನ ಮೊದಲ ಕೋರೆಹಲ್ಲು: 16ರಿಂದ 20 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.
* ಕೆಳಸಾಲಿನ ಮೊದಲ ಕೋರೆಹಲ್ಲು: 18ರಿಂದ 22 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.
* ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನ ಎರಡನೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು: 20ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.
* ಕೆಳಸಾಲಿನ ಎರಡನೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು: 24ರಿಂದ 28 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಉಗಮ ತಡವಾಗದಿರಲು, ಕೆಲ ಕಠಿಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳ ಕೈಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವದರಿಂದ ದವಡೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತುರಿಕೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. •

ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ



● ನಾಸೋ

● **ಬಂಜೆತನ ಎಂದರೇನು?**

○ ಬಂಜೆತನ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ದಂಪತಿಗಳು ಬಂಜೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರ ಬಾರದು.

ಆ. ಋತು ಮಧ್ಯದ ಸಂಭೋಗ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಸಹ, ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಬಂಜೆ ದಂಪತಿ ಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸ ಬಹುದು.

● **ಬಂಜೆತನದಲ್ಲಿ ವಿಧಗಳಿವೆಯೇ?**

○ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯಕ ಬಂಜೆತನ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಂಜೆತನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲವೂ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದ್ವಿತೀಯಕ ಬಂಜೆತನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿ ಒಂದು ಮಗುವಾಗಿರಬಹುದು. ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದು ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ರಾವವಾಗು ತ್ತಿರಬಹುದು.

● **ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣೇ ಕಾರಣವೇ?**

○ ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ.

ಅಂಕಿ - ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಶೇ. 40 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ದೋಷ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಉಳಿದ ಶೇ. 40 ಪ್ರಕರಣ ಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷ ಪುರುಷರಲ್ಲಿರು ತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಶೇ. 20 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷ ಯಾರಲ್ಲಿದೆ, ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ದೋಷವಿರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ.

● **ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದೇ?**

○ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ತಜ್ಞರನ್ನು 'ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

● **ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ ವೇನು?**

○ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ 'ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್' ರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಅವರು ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರ ಸಂಭೋಗ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೇಳು ತ್ತಾರೆ. ಸಂಕೋಚ ಪಡದೆ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯ ಮಾಸಿಕದ ವಿವರ ಗಳು, ಮಾಸಿಕಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೋವು, ಋತು ಮಧ್ಯದ ಸ್ರಾವ, ಜನನಾಂಗ ಗಳ ಸೋಂಕು, ಅನಾರೋಗ್ಯ.... ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಗರ್ಭಸ್ರಾವದ ವಿವರ, ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿ ಪ್ರಸವವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು, ಯಾವು ದನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು.

ಪುರುಷರನ್ನೂ ಸಹ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರ ಬಹುದಾದ ಏಟು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯ ಪಾನ ಹಾಗು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟದ ವಿವರಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಏಡ್ಸ್' ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚಿ ನಂತೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಮದುವೆಯ ನಂತರದ ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

● **ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೋಷಗಳು ಯಾವುವು?**

○ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಲೋಳೆ, ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸುಸ್ಥಿತಿ, ಅಂಡವಾಕ ನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಉದರಪೊರೆಯ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ದೋಷಗಳಿರಬಹುದು.

● **ಗರ್ಭಕೊರಳ ಲೋಳೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೋಷವಿರಬಹುದು?**

○ ಗರ್ಭಕೊರಳಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳೆಯು ತೆಳುವಾಗಿ, ನುಣುವಾಗಿ ಇರು ವಾಗ ಮಾತ್ರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇದರ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲವು.

ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ಲೋಳೆ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹಾಗು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಕೊರಳ ಲೋಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಋತು ಮಧ್ಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ, ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಕೊರಳ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೋಳೆ ತೆಳುವಾಗಿ, ನುಣುಪಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೋಡಬಲ್ಲರು.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಂಜೆತನ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

● ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೋಷಗಳು ಯಾವವು?

○ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು 28 ದಿನಗಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆಗ ಅಂಡಾಣು ಸುಮಾರು 14ನೆಯ ದಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಋತುಚಕ್ರ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯೂ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಬಂಜೆತನಗಳಿಗೆ, ಋತುಚಕ್ರ ದೋಷಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಕೆಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆಯ ಊತಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

● ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ?

○ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಗಳಿಂದ, ಗಂಟುಗಳು ಬೆಳೆದಿರುವಾಗ, ಪಾಲಿಪ್‌ಗಳೆಂಬ ದುರ್ಮಾಂಸ ಬೆಳೆದಿರುವಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆಕಾರವೇ ವಿರೂಪವಾಗಿರುವಾಗ ಗರ್ಭ ತಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

● ಅಂಡವಾಹಕ ನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಒಂದೊಂದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಒಂದೊಂದು ನಾಳವಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಈ ನಾಳದ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. 'ಹಿಸ್ಟರೋ. ಸ್ಯಾಲ್ ಪಿಂಜೋಗ್ರಾಂ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

● ಉದರ ಪೊರೆ ಎಂದರೇನು?

○ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯ, ಅಂಡವಾಹಕ ನಳಿಕೆ, ಕರುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪೊರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉದರ ಪೊರೆ (ಪೆರಿಟೋನಿಯಂ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉದರ ಪೊರೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭ ಬೆಳೆಯಲು ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯ ತುಣುಕುಗಳು ಉದರದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು "ಎಂಡ್ರೋ ಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಿರುವಾಗಲೂ ಬಂಜೆತನ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು.

● ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಎಂದರೇನು?

○ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಡದ ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೆಂಬ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನ ಈ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು, ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಪರವಸ್ತುವೆಂದು ಬಗೆದು, ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅವಕಾಶವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

● ಪುರುಷನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

○ ಬಂಜೆತನ ತಲೆದೋರಲು, ಶೇ. 40 ದೋಷಗಳು ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ದೋಷ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದು, ನಿವಾರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ತಜ್ಞರನ್ನು 'ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಆದೇಶಿಸಬಹುದು. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿವೆಯೇ? ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿವೆಯೇ? ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿವೆಯೇ? ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ದೋಷಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ವೆರಿಕೋಸಿಲ್' ಎಂಬ ತಿರುಚುನಾಳ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಪುರುಷನಿಗೂ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಂಡಸರೂ ಸಹ ಬೇಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

● ಓರ್ವ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದುವರೆವಿಗೂ ನೀವು ಹೇಳಿದ ಯಾವ ದೋಷಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ?

○ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

● ಬಂಜೆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಮಾತು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

○ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ದಂಪತಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜಗಳವಾಡದೆ, ಪರಸ್ಪರ ದೂರದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ.

◆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ, ತಾಳ್ಮೆಯಿರಲಿ.

◆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿದರೆ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

◆ ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ಮಂಗಳೂರು, ಮಣಿಪಾಲ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಬಿಜಾಪುರ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ.

●

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರೆ, ಎಚ್ಚರ!

ಸಾಕು - ಸಾಕು ಎನ್ನುವಷ್ಟು ತಿನ್ನುವವರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಹೀಗೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ನಡುವಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು.

ಆದರೆ ಈ ಸಂಗತಿ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಓದಿ. ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗುವ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ.

ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದ ನಂತರ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೃದಯದ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶರೀರ ಹೊಂದಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ, ಹೃದ್ರೋಗದ ಕುರಿತಂತೆ ನೀವು 'ಹೈರಿಸ್ಕ್' ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವದು, ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರ ಹಾಗೂ ಅದು ಕೆಲಸಲ ಜೀವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೈರಿಸ್ಕ್ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹೊಂದಿದವರು, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೊಂದಿದವರು ಹಾಗೂ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದವರು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಮುನ್ನ ಎಚ್ಚರ! ಈಗ 'ಓವ್ಹರ್ ಈಟಿಂಗ್' ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು:

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಂತರ ಅದು ಪಚನವಾಗಲು ಇತರ ಅಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವೇಗದಿಂದ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತೋ ಅಷ್ಟೇ ಭಾರೀ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಡೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯೂ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗುವದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತರ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ರೋಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ 300 ತೊಂದರೆದಾಯಕ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. **ಉದಾ:** ಅತಿಸಾರ, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ, ಹಾರ್ಟಬರ್ನ್.....ಮುಂ.



ನೀವು ಮನಸೋಕ್ತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಎಚ್ಚರ! ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ರಜೆ, ಹಬ್ಬ, ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ-ಉಪಹಾರದ ಕುರಿತಂತೆ ನಾವು ಮೂರು ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಅಂದರೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ. (ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಲ್ಲ, ಭೋಜನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡ) ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಆ್ಯಸಿಡ್' ಹೆಚ್ಚುತ್ತ... ಹೀಗಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗ... ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪಚನ, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ, ಹಾರ್ಟಬ... ಹೃದಯದ ತಕರಾರು ಹಾಗೂ ತಿನ್ನುವ ಅತಿರ... ತನದಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಸುಸ್ತಿನಿಂದ ಪಾರಾಗ... ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವದಾಗಲಿ, ಕಡಿ... ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇ... ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಹೃದ... ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರ ಮಾ... ದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

- ತಿನ್ನುವಾಗ ಪ್ರಮಾಣ ಬದ್ಧವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ ಹಾಗ... ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ. ಅಧಿಕ ವೇಗವಾಗಿ ತಿ... ವವರಿಗೆ ಅಪಚನ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ರಾತ್ರಿ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುವದಿದೆ ಎಂದು ಮಧ್ಯಾ... ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನ ಬೇ... ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಸರಿ, ಆದರೆ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ದ... ಜಡ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಎ... ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಮೇಲೆ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿರ... ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಳು, ಪಲ್ಯ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಇರಲಿ.
- ಜಡ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಮಲಗು... ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ ಎರಡ... ವರೆಯಿಂದ ಮೂರುಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಾದರೂ ಇರಲಿ.
- ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಲಗಿಕೊಂಡ... ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ನೂ... ಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಎದೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಫ ತುಂಬುತ್ತ... ಹುಳಿ ತೇಗು (ಹಾರ್ಟ್‌ಬರ್ನ್) ಬರುತ್ತದೆ.
- ಪಚನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು, ಅತಿಸಾರ ದಿಂ... ಬಚಾವಾಗಲು ಮೊಸರು-ಪನೀರ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ.
- ಸತತ ಹಾರ್ಟಬರ್ನ್‌ನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರ... ಪಾರ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೋ... ವಾಗ ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊ... ಬಹುದು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ... ಇಲ್ಲವೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಗಾಬ... ಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆ ಧಾವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ... ಆದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ, ವಾರದ... ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಹಾಗ... ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಒಂ... ರಡು ದಿನ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೆಯೇ 'ಮುಂ... ವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದು... ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ... ಗಮನಿಸಿದರೆ ವರ್ಷಾನುವರ್ಷ ಅನೇಕ ತೊಂದ... ಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬಹುದು.

ಹದಿಹರೆಯ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

? ನನ್ನ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಪುತ್ರಿ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಹೀನ ಬಾವ ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋಗಲು, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಇಚ್ಛೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಆಕೆಯ ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ವೇದನೆಯಾಗಿದೆ.

✔ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಂತೆಯೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ, ಚಿಕ್ಕವರಂತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಹೀನಭಾವನೆ ತಾಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಯಾರಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಮಾತಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಬಹಳೇ ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಚರ್ಚಿಗಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಆಕೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಎದುರು ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾತು ಬೇಡ. ಆಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ತಾನಾಗಿಯೇ ತನ್ನ ಹೀನಭಾವನೆ ತೊರೆದು ಹೊರಹೊಮ್ಮಬಲ್ಲಳು. ಆಕೆಗೆ ಹೀನಭಾವನೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಷ್ಟೇ!

* * *

? ನಮ್ಮ ಏಕೈಕ ಪುತ್ರ ಬಹಳೇ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಓದಿನಲ್ಲೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಕೂಡುವುದು, ಮಾತಾಡುವುದು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಶಾಲೆಯವರ ಹೇಳಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಸಾಕುವುದರಿಂದ ಆತನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದಂತೆ. ಇದು ನಿಜವೇ?

✔ ಹೌದು. ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಸಾಕಿದ ಪ್ರಾಣಿಯಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹಂಚುವರು, ಪಡೆಯುವರು, ಒಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ ಭಾವನೆ, ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಲಾರವು, ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

* * *

☐ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಧೈರ್ಯಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು. ಅವರ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಾಭಾಸ ಸ್ವಭಾವ ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು?

✔ ಅವರ ಧೈರ್ಯಹೀನತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ- ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧೆ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡ ಇದೆ ಯೆಂದರೆ, ಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪ, ರ್‍ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗ ಬೇಕೆಂಬ ಪಾಲಕರ ಅಕಾಂಕ್ಷೆ, ಆಟ-ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅವರು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ-ಪಾಲಕರ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಧೈರ್ಯಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರದೆ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.

* * *

? ಇಂದು ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಅಸಭ್ಯ, ಸಿಡುಕುಸಿಟ್ಟಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿವರೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

✔ ಧೈರ್ಯಹೀನತೆ ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟು ಕ್ರೋಧದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ದೊರೆಯದೆ ಇರುವುದು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ: ಓರ್ವ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಐದನೆಯ ಕ್ರಮಾಂಕ ಬಂದಿದ್ದಾನೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಆತನ ತಾಯಿ ''ಐದೇಕೆ, ಹತ್ತೇಕಿಲ್ಲ? ನನ್ನ

ದುರಾದೃಷ್ಟ...'' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ, ಮಗನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಕ್ರೋಧದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಇಚ್ಛೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಗೆಳೆಯರ ಬಳಿ ಅದಿದೆ, ನನ್ನ ಬಳಿ ಅದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅವರ ಹೋಲಿಕೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತು ಬೇಡಿದರೆ, ಅದು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗದೇ ಹೋದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಅವರಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಸಿಟ್ಟು, ಕ್ರೋಧ ಹುಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಅವರು ಚೀರುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬಹಳೇ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

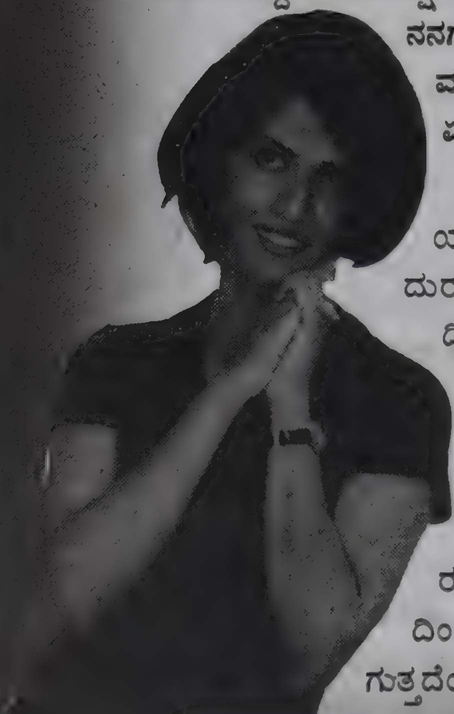
* * *

? ಹುಡುಗರ ಹಟಮಾರಿತನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ? ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ಎಲ್ಲರೆದುರು ಅವಮಾನ ಮಾಡುವುದು. ಅರಚುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗನ ಈ ಉಪಟಳದಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೇಳಿ, ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?

✔ ಮಕ್ಕಳು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ತಮ್ಮ ಮಾತು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು 'ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್' ದಾರಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಂದ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಸಿಗದೇ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಎದುರು ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಚೀರುತ್ತಾರೆ, ಅರಚುತ್ತಾರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆ ಈಡೇರಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಮಕ್ಕಳ ಬೇಡಿಕೆ ಈಡೇರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥರಾದಲ್ಲಿ, ಅವರನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯ ಹೇಳಿ. ಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಉಂಟು ಮಾಡಿ.

* * *

? ನನ್ನ ಮಗ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ನಡುವೆಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ. ದುರ್ಲಕ್ಷ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವ. ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ನನಗೆ ಎದುರುತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?



✔ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಅಂದರೇನು, ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನೀವು ಆತನೆದುರು ಕುಳಿತು ಎಂದಾದರೂ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಮಗ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಬಹುದು. ಆದರೆ, ಆತ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಡುಗರನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಮನೆಕೆಲಸದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ಇಟ್ಟಿರಲಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅವರು ಮುಂದೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಪುರುಷರು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಆದರದ ಭಾವನಾ ಹೊಂದಿರದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಸ್ನೇಹಶೀಲ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರು ಮನೆಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮನೋಭಾವ ತಾಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಪುರುಷರ ಮನೋಭಾವನೆ ಮೊದಲು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

? ನನ್ನ ಮನೆಯವರು ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಬೈಗುಳ ಸುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

✔ ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಕೆಲ ಸಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವಶ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ ಎನಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀನು ನಿನ್ನ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ತೋರಿಸು. ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸ ಗೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡು.

* * *

? ನಾನು ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ. ದಪ್ಪಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಂಗಿ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೆಯವರು ಆಕೆಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಬಹಳೇ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

✔ ಮನೆಯವರ ಈ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ನೀನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡು. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಸೈಕಲ್ ಚಾಲನೆ ಮಾಡು. ಇಲ್ಲವೆ ನಡಿಗೆ ಮಾಡು. ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕಲೇಟ್‌ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರು.... ಆದರೆ ಊಟ ಬಿಟ್ಟು ಡೈಟಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಡ. ಕೆಲಸಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಗ ಮತ್ತು ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ತೆರನಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸು.

* * *

? ಇಂದು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ''ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ''ದ ಭಾವನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದ್ದರ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

✔ ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇಂದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್, ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಹೊಂದುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗೆಳೆತನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದು, ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ನೀವೇ ಎಂದು

ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷವೂ ನಿಮಗೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣು ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಈಡೇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಶಂಸೆ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಅವರು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೊಗಳುವ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದವರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆ. ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಿ.

* * *

? ಲೈಂಗಿಕ ಉಪದ್ರವ ಎಂದರೇನು? ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಮೇಲೆ ಇದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಹೇಗೆ ಬೀರುತ್ತದೆ?

✔ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಇಲ್ಲವೆ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಉಪದ್ರವದಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಯಾರೇ ಅಪರಿಚಿತರಾಗಲಿ, ಪರಿಚಿತರಾಗಲಿ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗಿದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಪರಿಚಿತರೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಖೇದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಹುಡುಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಟೀಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಪೆಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಂದನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಂತಹ ಹುಡುಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹುಡುಗ ಸಿಟ್ಟು, ಕ್ರೋಧ, ಹೀನಭಾವನೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದವರ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹೊಡೆದು-ಬಡೆದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಏನಾಯಿತು, ಹೇಗಾಯಿತು ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ.

* * *

? ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಗೆಳೆತನ ಇರಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇಂದಿನ ವಾತಾವರಣ ನೋಡಿದರೆ ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಈ ತೆರನಾದ ರಿಯಾಯಿತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಆಕೆ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳಬಹುದೆ? ಆಕೆಗೆ ಈಗ 16 ವರ್ಷ. ನಾನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೇನೆ.

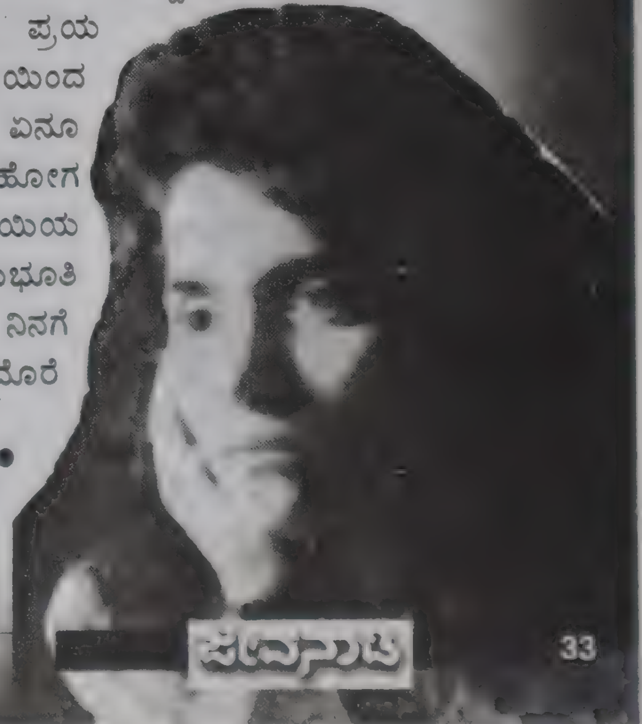
✔ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆ ವಿಚಾರ ತಪ್ಪು. ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಅಲ್ಲ. ಮಗಳು ನಿಮಗೆ ಭಾರ ಏಕೆ? ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಹೊರತು, ಆಕೆಯದಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಓದಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹನೀಡಿ, ನೀವು ಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆಕೆ ನಿಮಗೆ ಪಶ್ಚಾತಾಪ ಪಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಾರಳು.

ನಾನು ಹತ್ತನೇಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈವರೆಗೆ ನಾನು ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈ ವರ್ಷ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಅನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಚಕ್ಕರ್ ವಗೈರ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ?

ಬಹುತೇಕ ನೀನು ಪಾಲಕರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೆದರುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿನ್ನ ಅಭಿಲಾಷೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಯ್ದುಕೋ. ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ನಿನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೊಸಕಿ ಹಾಡಬೇಡ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ದೊರಕದಂತಾಗದಿರಲಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮುಖ್ಯ. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು. ಓದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ರ್‍ಯಾಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀ ಅಷ್ಟೆ.

? ನನಗೆ 14 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ನನ್ನ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರನ್ನು 'ಹಳೆ ವಿಚಾರದವರು' ಎಂದು ಹೀಗಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಳಿಸು ಎಂದು ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮನ್ನಿಸಲಿ?

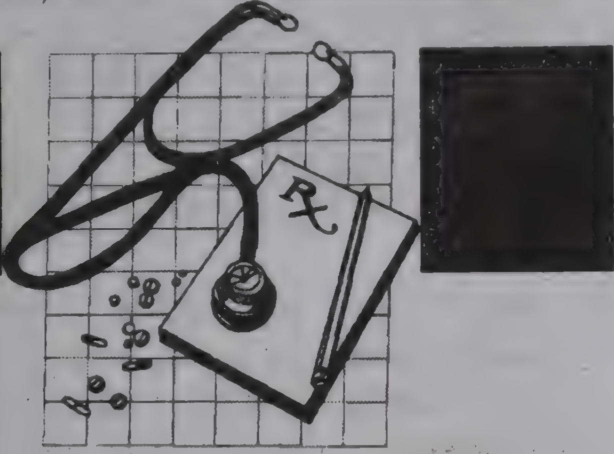
✔ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿ. ನೀನು ನಿನ್ನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ. ತಾಯಿಯ ವಿಚಾರಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸು. ನೀನಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವಳು, ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವಳು, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಕೂಡದೆಂದು ತಾಯಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಬಹುತೇಕ ಅವರ ಬಜೆಟ್ ಕೂಡ ಅಡ್ಡಾಡಲು, ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನೀನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಭೆಟ್ಟಿ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತಿ, ಇನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು. ನೀನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಳಾಗು, ಈ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ. ಮೊದಲು ತಾಯಿಯ ವಿಶ್ವಾಸ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ತಾಯಿಯಿಂದ ಕದ್ದುಮುಚ್ಚಿ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡ. ತಾಯಿಯಷ್ಟು ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳವಳು ನಿನಗೆ ಮತ್ತಾರೂ ದೊರೆಯಲಾರರು. ●



ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

? ನನ್ನ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಗಳು ನಾನು ಓದುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಸೀನ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ವ್ಯಥೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕ ಓದಬಹುದೆ?

✔ ನೀವು 'ಆರೋಗ್ಯಕರ' ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹರೆಯ ಮೊಳಕೆ ಯೊಡೆಯುವ ದಿನಗಳವು. ನಿಮಗೆ ಆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೀ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ವಿಕೃತಿಯತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೆ, ಅಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಓದಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಓದಿ. ನೀವು ಓದುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ಆಕೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆ ಬಳಿಕ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ಘಟನೆ ಹೇಗೆನಿಸಿತು? ಆ ಪಾತ್ರ ಹೃದಯ ತಟ್ಟಿತೇ...? ಎಂದೆಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಚಲನಚಿತ್ರ ನಾಯಕ-ನಾಯಕಿಯರನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಆದರ್ಶವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾತು ಮಾತಿನಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಪಾತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವತೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಆದರೆ ಮಗಳ ಓದುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಯಬೇಡಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನದ ಸತ್ಯತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



? ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ನನಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಅಗಾಧ ನೋವು, ಹೊಲಸು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿತಿಂಗಳ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ? ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದೆ?

✔ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಸರ್ಗದ ಒಂದು ನಿಯಮ. ಪೃಥ್ವಿಯ ಚಲನೆ, ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಯ ಆಗಮನ, ವಾತಾವರಣ ಬದಲಿಸಿದಂತೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ಜೀವನದ ಈ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರು. ಬಾಲ್ಯ ಮುಗಿದು ಯೌವನ ಬರುತ್ತದೆ, ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿಕಾಸ ಭರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಯುವತಿಯಾಗುತ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಹೊಲಸು ಇಲ್ಲವೆ ಕಷ್ಟಕರ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾರಿಯಾಗಲು ಇದೊಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹೀನಭಾವನೆ ತೊರೆದು ಅದನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡು. ಆಗ ನಿನಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವಿಲ್ಲ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲ, ಜೀವನ ಒಂದು ಮಧುರಾನುಭವ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

* * *

? ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರವೂ ಹುಡುಗಿಯರ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೇ?

✔ ಹೌದು. ಹಾಗೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈಗಂತೂ 10-12ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ 16-17ರವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* * *

? ನನಗೆ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ. ನಾನು ಏನೇ ತಿಂದರೂ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆ?

✔ ಮೊದಲು ನೀನು ನಿನ್ನ ತಿನ್ನುವ ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಬೀದಿ-ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಮೋಹ ತ್ಯಜಿಸು. ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು.

* * *

? ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ? ಸಿಡಿಕು-ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?

✔ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸಿಟ್ಟು-ಸಿಡುಕು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾರ್ಮೋನ್ (ಟೆನ್ಶನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್) ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕ್ಲೋಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

? ನನ್ನ ಮಗಳು ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಕುಳ್ಳಿ. ಆಕೆ ಸುಂದರಿಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೆ ಡೈಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧದಿಂದ ಆಕೆಯ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದೆ?

✔ ಎತ್ತರವಂತೂ ಆನುವಂಶಿಕ ಗುಣ. ಆದರೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿ.

? **ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದೇಕೆ? ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಾಯ?**

✔ ಈಚೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಕೋಲ್ಡ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಪಿಜ್ಜಾಗಳ ಮೋಹ ತೆರೆಯಿರಿ. ಮನೆಯ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ.

* * *

? **ಇಂದು ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ 8-10 ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲು 14-15 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ?**

✔ ಇಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಗತಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ, ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗನೆ ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಮಾಸಿಕ ಪಾಳಿ' ಬೇಗನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇನೂ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ.

* * *

? **ನನ್ನ ಗೆಳತಿಗೆ 19. ಆದರೂ ಆಕೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಇತರ ವಿಕಾಸ ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಬಲು ಕಠೋರವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವೇ?**

✔ ಈಗ ಆಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ, ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಕೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

* * *

? **ನನಗೆ 18 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಬಹಳೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

✔ ಸ್ತನಗಳ ವಿಕಾಸ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ 13-14ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ತಾನೆ? ಅತ್ಯಧಿಕ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿ. ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

? **ನನ್ನ ಮಗಳು ಬಿಗಿಯಾದ ಬ್ರಾ ಧರಿಸಿ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಬಹುದೇ?**

✔ ಟೈಟ್ ಬ್ರಾ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಗೆ ಅದು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಬ್ರಾ ಧರಿಸದೆ ಮಲಗಲು ತಿಳಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾ ಹಾಕಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

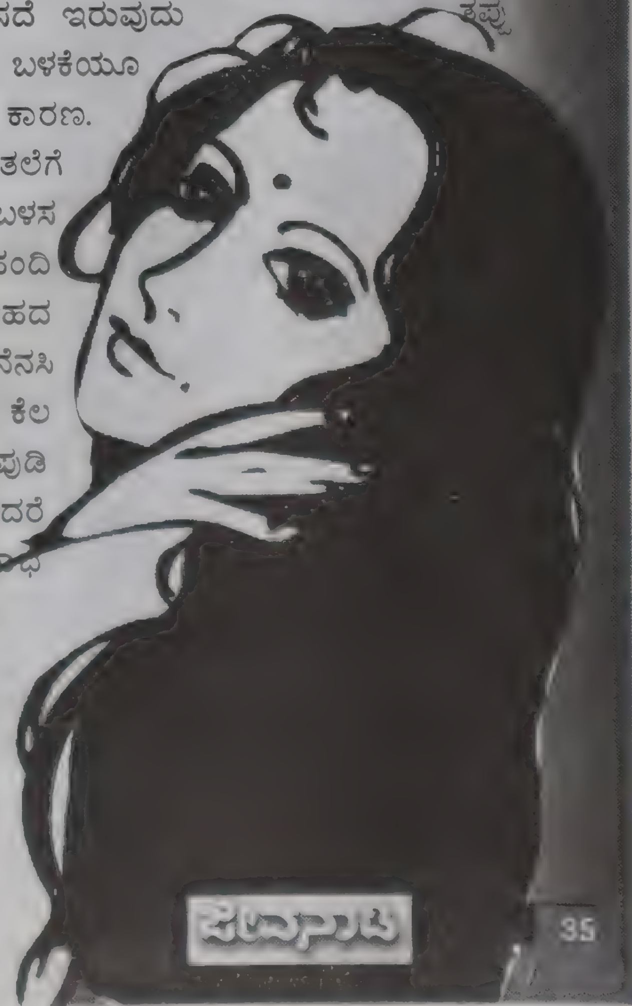
? **ನನ್ನ ತ್ವಚೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ದೇಹದ ಹಲವೆಡೆ ಕೆಂಪು ಗಾಲಿಯಾಕಾರದ ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.**

✔ ನೀವು ಒಂದು ಸಲ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಶನ್ ಹಚ್ಚಿ. ಬಿಸಿಲಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಕೊಡೆ, ಕನ್ನಡಕವನ್ನೂ ಜೊತೆಗೊಯ್ಯಿರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

* * *

? **ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 18. ನನ್ನ ಕೂದಲೆಲ್ಲ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿವೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಹಂದಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?**

✔ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು. ಇದರಲ್ಲೊಂದು ಆನುವಂಶಿಕವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಸದೆ ಇರುವುದು ತಪ್ಪು ಶ್ಯಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಕಾರಣ. ನೀವು ತಲೆಗೆ ಮೆಹಂದಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲವಂಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲಾಭವಾಗಬಹುದು.



? ನನ್ನ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದ ಮಗಳ ಎದೆ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಋತುಚಕ್ರವೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದಿಂದ ಆಕೆಯ ಎದೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದೆ?

✔ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮೊದಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಚಗಳು ಆಕಾರ ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಕುಚಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲ ಹುಡುಗಿಯರ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತುಂಬಾ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಆಕೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿ.

* * *

? ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮುಂಚೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಿಟ್ಟು ಸಿಡುಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ?

✔ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಿ ಮೆನ್ಸುನಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಹುತೇಕ ನಿಮಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗಿರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಕೆಲಸಲ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

* * *



? ನನಗೆ ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು? ಏನು ಕುಡಿಯಬೇಕು?

✔ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಯುಡಿಕೋಲೋನ್ ಹಾಗೂ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹೊರಗಿನ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಹೊಲಸಾದ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯ (ಲಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಶರಬತ್ತು) ಕುಡಿಯಿರಿ.

* * *

? ನನ್ನ 15 ವರ್ಷದ ಮಗಳ ಕೂದಲು ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿವೆ. ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದೆ. ಕೂದಲು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಜಿಗುಟು ಜಿಗುಟಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆ?

✔ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕೂದಲು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಈಗೀಗ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು ಸ್ವಚ್ಛತೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಯಾವುದೇ ಮೈಲ್ಡ್ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ಕೂದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಜಿಗುಟು-ಜಿಗುಟಾದ ತೈಲ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಡುತ್ತದೆ, ಕೂದಲು ಉದುರಲೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತೈಲಿಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೆಲ್ಲಿ, ಶೀಗೆಕಾಯಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಲಿ.

* * *

? ನಾನು 16ರ ಯುವತಿ. ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಅದರಿಂದ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?

✔ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮುಖ ಚಹರೆಯ ಜೋತು ಬಿದ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಗಿ ಕಟ್ಟುವ ಒಂದು ಉಪಾಯ. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಚಹರೆಯ ತ್ವಚೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದರೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ 20 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸರಿಕಾಣದು.

* * *

? ಮೊಡವೆಗಳಿಗೇನು ಉಪಚಾರ?

✔ ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ತ್ವಚಾತಜ್ಞರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಪುದೀನಾ, ಲವಂಗ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಸಹ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ, ಇದಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆದ್ಯ ಗಮನ ನೀಡಿ. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮೊಡವೆಗಳಾಗಲು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡಬೇಡ.

* * *

? ಹೇರ್ ಡೈ ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮ ಏನು? ಇದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

✔ ಕೃತ್ರಿಮ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಾನಿ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶ ನಿಸರ್ಗ ಸಂಪತ್ತಿನ ಕಣಜ. ಈಗಂತೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮೆಹಂದಿಯದೇ ಮಾತು. ಮೆಹಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ನೆಲ್ಲಿ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಡೈ ಹಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

* * *

? ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ?

✔ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಸಲ ಮಚ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಣದ್ರವ) ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್ ಸ್ಕ್ರಬ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಚ್ಚೆಗಳಿಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

* * *

ನನ್ನ ಪುತ್ರಿ ಸದಾ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿವೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ಆಡಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸಹ ಕೂದಲುಗಳ ನಿಗಾ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅಂದರೆ ಅವನ್ನು ಜೋರಿನಿಂದ ಎಳೆಯಕೂಡದು. ಆಕೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಬೇಕು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಆಕೆಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ.

* * *

? ನನ್ನ ಹುಬ್ಬು ಬಹಳೇ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿವೆ. ಅವನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

✔ ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹರಳೆಣ್ಣೆ (ಔಡಲೆಣ್ಣೆ) ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ದಟ್ಟ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

? ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವ ಹಾಗೂ ಟಾವೆಲ್ ಥೆರಪಿ ತಿಳಿಸಿ?

✔ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡದವರೆಗೂ ಹಗುರವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ. ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ನಂತರ ಟಾವೆಲ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಅದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಪುನಃ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಲೇ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲು ಬುಡದಿಂದಲೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

* * *

? ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ? ಹರ್ಬಲ್ ಬ್ಲೀಚ್ ಏನದು?

✔ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬ್ಲೀಚ್ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಹರ್ಬಲ್ ಬ್ಲೀಚ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆಕರೋಟ (ಅಕ್ರೋಡ) ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಹುಡಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಮೂಲಂಗಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಇವುಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ತಂಪು ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

* * *

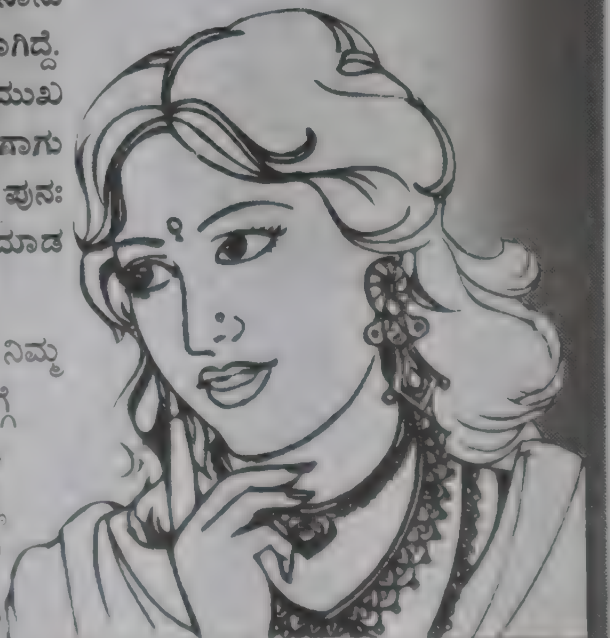
? ನಾನು ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಬಹಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ನನ್ನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

✔ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ವಿಹಾರದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಬೆಣ್ಣೆ, ನೆಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ (ಗುಳಂಬ), ಬದಾಮು, ಮಾವು ತಿಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

* * *

? ಮೊದಲು ನಾನು ಗೌರವರ್ಣದವಳಾಗಿದ್ದೆ. ಈಗೀಗ ನನ್ನ ಮುಖ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗು ತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡ ಬಹುದೇ?

✔ ಮೊದಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ



6-8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಚೆನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಅದರ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ, ಗೌರವರ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ.

* * *

? **ನನಗೆ 14 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಹಳ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

✔ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ'ಯ ಕೊರತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯಲು ಕಾರಣ. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾಲು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನಿರಿಸಿ. ನಂತರ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಾಲು ಬೇಗನೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

* * *

? **ನನಗೆ 18 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯವಿದೆಯೇ?**



✔ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣ. ಕೆಲ ಸಲ ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬದಾಮಿ ತೈಲವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸುಪಾಸಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ನೆಲ್ಲಿ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ.

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ಹಣ್ಣುಗಳು

ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬದಲು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬದಲು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗದು ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ.

ಕೆಲಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: ನಿಮ್ಮದು ಒಣಚರ್ಮ ವಾಗಿದ್ದರೆ; ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಕೆಲಹನಿ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಕಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ತರುವಾಯ ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

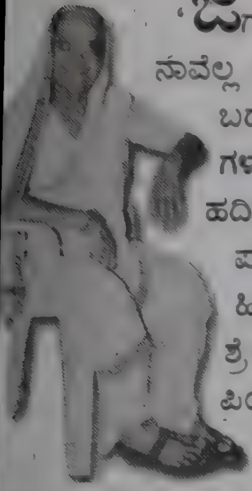
ಕಿತ್ತಳೆ: ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಎರಡೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವದರಿಂದ ಮುಖ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು-ಕೆನೆಯ ಬದಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಮೊಸರು, ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಸಹ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪಪ್ಪಾಯಿ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮುಖ-ಕೊರಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಸುಕ್ಕುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೇಬು: ನಿಮ್ಮದು ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೇಬು ತ್ವಚೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಶಾಪವಲ್ಲ ...

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂತೆಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು 'ಶಾಪ'ದ ಕೂಪದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ವರವಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು, ಹೇಗೆ ? ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು.



'ಜಗವೊಂದು ನಾಟಕ ಮಂದಿರ, ನಾವೆಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು. ಬದುಕೆಂಬುದು ಏಳು ಅಂಕಗಳ ನಾಟಕ. ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರೆಯ, ಹರಯ, ವಯಸ್ಕ ಪ್ರೌಢ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ'' ಹೀಗೆಂದವರು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಾಟಕಕಾರ ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್.

ಮೊದಲ ಆರು ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಟಿಸಿದ ನಟ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂಬ ಏಳನೆಯ ಅಂಕಕ್ಕಾಗಿ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬಾಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಗಳಿಸಿರುವ ನಾವು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂಬ ಅಂಕವನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಪೂರ್ಣ ಅಂಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಅದೊಂದು ನೋವಿನ ಅಂಕ, ಶಾಪ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾವು, ಅದು ಒಂದು ಶಾಪವಾಗಲೂ ಸಹ ನಾವೇ ಕಾರಣ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಅವರ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ಸವೆಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಇಳಿಸಂಜೆಯ ಬದುಕು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿ, ದಂಡ -ಪಿಂಡ ಗಳಾಗಿ, ಅನಗತ್ಯ ಖರ್ಚಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಮೂದಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ಶಾಪ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಇನ್ನೂ ವಯಸ್ಕರರಾಗಿರುವಾಗಲೇ, ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದು, ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ನಮ್ಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ನೆಮ್ಮದಿ ಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಆರೋಗ್ಯ, ಎರಡನೆಯದು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಅಪಘಾತಗಳು.

ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ.

- ಓರ್ವ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರೊಡನೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ದವಾಖಾನೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಟೆಲಿಫೋನ್ ನಂಬರನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ನೆರವನ್ನು ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಪಡೆಯುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಒಂದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಫೈಲ್‌ನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿ ಅದರಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮೆಡಿಕಲ್ ಫೈಲ್‌ನ ಒಂದು ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಮನೆಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನ ಪರಿಚಯ ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಟೆಲಿಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಕರೆಸಲು ಈ ನಂಬರ್ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈಗಾಗಲೆ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೃದ್ರೋಗ, ಕೀಲು ತೊಂದರೆಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ-ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಅವಧಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಬಾರದು. ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಬದಲಿಸಲೂಬಾರದು.
- ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಾನಾ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. 60ಮೀರಿದವರಿಗೆ ನಡಿಗೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಚೆಸ್ ಆಟ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಕೇರಂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಇಸ್ಪೀಟ್ ಆಡಬಹುದು, ಅನುಕೂಲ ಇದ್ದವರು ಸ್ನೂಕರ್, ಬಿಲಿಯರ್ಡ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ಇತರ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.
- ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.



● ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರದಿದ್ದಾಗ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೀನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೋಳಿ-ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಹಳದಿ ಭಾಗ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

● ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಸೋಯಾ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳದ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

● ಉಪ್ಪು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಖಾರದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜ, ಹುರಿಗಾಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಉಪ ವಾಸವೂ ಇರಬಾರದು. ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

● ದೂಮಪಾನ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ಚಟ ಗಳು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

● ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು.

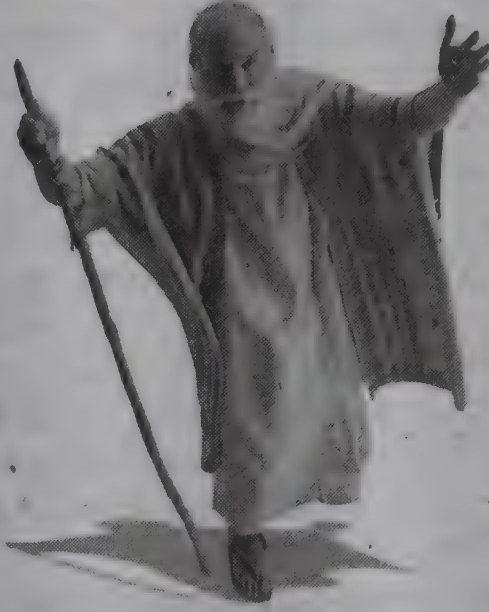
● ಮದ್ಯಪಾನವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಗತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರ ವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಡಲಾಗದವರು, ವಾರಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸಲ, ಎರಡು ಪೆಗ್ ಮೀರದಂತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

● ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರು ಯಾವಾಗಲು ಒಂದು ಜೊತೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರೂ ಸಹ ಒಂದು ಅಧಿಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ ವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

● ಮನೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಿರದಂತಹ ವಾಹನ ಗಳ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಲ್ಲದಂತಹ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬರು ವಂತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.



● ಮನೆ, ನೆಲ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ವಿಶಾಲ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಜಾರುವಂತಿರಬಾರದು, ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಇಳಿಯಲು ಸೂಕ್ತ ಆಸರೆಯಿರಬೇಕು.

● ಮನೆಯೊಳಗಿರುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಸದಾ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

● ಒಂಟಿ ಇರುವ ವೃದ್ಧರ ಮೇಲೆ ಇಂದಿನ ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಬಂಧುಬಾಂಧವರು ಇರುವಕಡೆ ಮನೆ ಮಾಡು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆ ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ಪೊಲೀಸರ ನೆರವಿನಿಂದ ಆಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಯದೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸು ವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಧಾವಂತದ ಬದುಕನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಯೋಜಿತ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು.

● ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಆರ್ಥಿಕ ವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಹೆತ್ತ ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಬೇಕು, ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗ ಬೇಕು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಣ್ಯರಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ನಮಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹಜ. ಅವರಿಗಾಗಿ ಎಂತಹ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದರೆ ಇದ ಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನಾಗಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅತೀ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅಗಾಧ ನಿರಾಸೆಯನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗುವ ಆಘಾತ, ಒಂದು ಶಾಪವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನರಕವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಸಹ್ಯವಾಗಲು ಸ[...] ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆಯಿರಬೇಕು. ಈ ಭಾವನಾ[...] ಆಸರೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ[...] ನೀಡಲಾರರು. ಹಾಗಾಗಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದಂ[...] ಗಳಿಬ್ಬರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇ[...] ಬದುಕಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುತೋರಿ, ಒ[...] ಕೈಯ್ಯನ್ನೊಬ್ಬರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಇರುವ ದ[...] ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆಯ[...] ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ[...] ಆದರೆ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ[...] ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಮಗ ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಅಥ[...] ವಿದೇಶದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮೊ[...] ಗನ ಮೂಲಕ ಆಸ್ತಿ, ಹಣ ಲಪಟಾಯಿಸಲು ಸಂ[...] ಹೂಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗ, ಅವ[...] ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಂತೆ ಒಂ[...] ಮನೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮ[...] ಓಡಾಡಿಸಬಹುದು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೆತ್ತವರ ಮೇ[...] ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವಗಳಿಂದ ಅವರ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಪೂ[...] ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೂಡುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಇದ್ದಾರೆ, ಆ[...] ಅಂತಹವರು ಅಪರೂಪ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿ ತೀರಿಹೋದ[...] ಉಳಿದವರ ಬದುಕು ಶೋಚನೀಯವಾಗುತ್ತ[...] ಏಕಾಂತತೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಗ[...] ವಾಗಿ ಆವರಿಸಬಹುದು, ಇದು ಸಹಜ. ಆ[...] ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ನೋವನ್ನಾದರೂ ಸರಿ ಗ[...] ಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಯ[...] ದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಅಥವಾ ಸಾ[...] ಜನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೋ ಸಂಗಾತಿ ಯನ[...] ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ನೋವನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ಶಾಪವಾಗದಿರಲು ನ[...] ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ[...] ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

● ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಬೇಕು.

● ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆ ಕಾಣಬೇ[...] ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಚಟುವ[...] ಯಲ್ಲಿ ಆಸರೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

● ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಎಂದಿ[...] ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

● ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಿತವ[...] ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ಶಾಪವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶ

ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಚೀಲದಂತಹ ತಿತ್ತಿಯೇ ಜೀರ್ಣಕೋಶ (stomach). ಇದರ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಅನ್ನನಾಳದೊಂದಿಗೂ, ಕೆಳಭಾಗ ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳ ಮೊದಲ ಭಾಗವಾದ ಡುಯೋಡಿನಮ್‌ನೊಂದಿಗೂ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಗಡೆ, ಡಯಾಫ್ರಂನ (Diaphragm) ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ರಚನೆ: ಸಂಕೋಚನ-ವ್ಯಾಕೋಚನಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣಕೋಶ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಇದು 1.5 ಲೀಟರ್ ಹಿಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಗೋಡೆಯು ದೀರ್ಘ, ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪೊರೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೂ, ರಕ್ತನಾಳ, ನರಗಳೊಂದಿಗೂ ಒಡಗೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಡುಯೋಡಿನಮ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ - ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ - ಪೈಲೋರಿಕ್ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ (pyloric sphincter) ಎನ್ನುವ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಬಲವಾದ ಕವಾಟವಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಜೀರ್ಣಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಕೇವಲ ಜೀರ್ಣಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೋಸ್ಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರವನ್ನೂ ದಾಸ್ತಾನಿರಿಸಲು ಕೂಡ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ದಾಸ್ತಾನಿರಿಸುವ ಸೌಕರ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ ವೆಂದಿದ್ದರೆ, ಈಗಿನಂತೆ ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ವಾಸನೆ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳಿಗೆ ಸೋಕಿದಾಗ, ಜೀರ್ಣಕೋಶದೊಳಗೆ ಆಹಾರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಕೇವಲ ಜೀರ್ಣಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೋಸ್ಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಹಾರವನ್ನೂ ದಾಸ್ತಾನಿರಿಸಲು ಕೂಡ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ದಾಸ್ತಾನಿರಿಸುವ ಸೌಕರ್ಯ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದರೆ, ಈಗಿನಂತೆ ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಪೊರೆ (Lining) ಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರಸಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

- **ಪೆಪ್ಸಿನ್** *(pepsin)*: ಈ ಕಿಣ್ವವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ:** ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಕೊಂದು ಪೆಪ್ಸಿನ್ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯೂಕಸ್ (Mucus) ಎನ್ನುವ ಮೃದುವಾದ ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೂಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಜೀರ್ಣರಸಗಳಿಂದಾಗಿ (ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥವು) ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಈ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ-ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ಜೀರ್ಣ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ, ರಸಗಳು ಬೆರೆತು ಮಂದ ದ್ರವವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಪೈಲೋರಿಕ್ ಕವಾಟದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಡುಯೋಡಿನಮ್‌ನೊಳಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಮಂದ ದ್ರವವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಮಂದ ದ್ರವವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

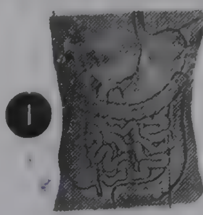
ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಿರಿಕಿರಿ (Disorder) ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಒಂದು ರಿಜರ್ವಾಯರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (Disorders) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರ ಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

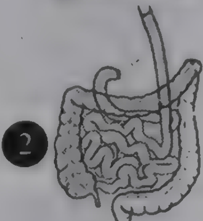
- **ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್:** ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕಾನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾ

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ವಿಧಗಳು

ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ Gastrectomy ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧಗಳಿವೆ. Total Gastrectomy ಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜೀರ್ಣಕೋಶ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. Partial Gastrectomy ಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಮೂರರಲ್ಲೊಂದು ಭಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂರರಲ್ಲೆರಡು ಭಾಗ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

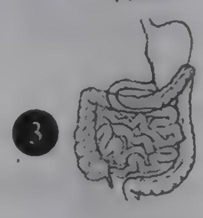


Partial Gastrectomy ಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ: Billroth-I, Billroth-II ಎಂದು. (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ)



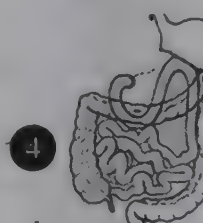
ಚಿತ್ರ: 2 ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು.

Total Gastretomy ಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಅನ್ನನಾಳದ ತಳಭಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾದ Jejunum ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಚಿತ್ರ: 3 **Billroth-I Gastrectomy**

ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ತುದಿಭಾಗವಾದ ಡುಯೋಡಿನಮ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಚಿತ್ರ: 4 **Billroth-II Gastrectomy**

ಇದರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾಗಿರುವ Jejunum ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗುವ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು, ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

- ❑ **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್:** *ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (stomach cancer) ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಜೀರ್ಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಬಲು ತಡವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಅದನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕೂಡ ಕೈದಾಟಿರುತ್ತದೆ.*

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತಿದ್ದರೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲವೆ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು' ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತದಲ್ಲಿ ಮೈ ಸುಟ್ಟಾಗ, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಪೊರೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕಂಡುಬರುವುದು, ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು.

ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೆ ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಪದೇಪದೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. (Nausea) ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಅನ್ನನಾಳ (oesophagus) ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದರೆ, ಅದು ಆಹಾರ ಕೆ ಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ, ನುಂ ಕಿರಿಕಿರಿಯೆನಿಸಬಹುದು.

ಕರುಳುಹುಣ್ಣು: ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉ ಯಾಗುವ ಆಮ್ಲ, ಮತ್ತಿತರ ಜೀ ರಸಗಳಂಥವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜೀರ್ಣಕೋ ಪೊರೆ(Lining)ಯನ್ನು ಹಾನಿಗೀಡುವ ಬಹುದು.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾ ರಸಗಳು ಅದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡದಂತಿರಲು ಆಪತ್ತಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡಲೆಂದು, ಅದರ ಲೈನಿ ಮೇಲೆ ಮ್ಯೂಕಸ್ (Mucus) ನಿಂದೊಡಗೂ ಪೊರೆಯಂಥದ್ದೊಂದಿ ರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣರಸ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ - ಮೀರಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಾಗ ಈ ಪೊರೆ ಗೊಳಗಾಗಿ 'ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು'ಗಳೆನಿಸಿಕೊ Peptic Vicers ಏರ್ಪಡಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಕರ ಹುಣ್ಣು' ಬಹಳ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ! ಇ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದುದು ಕೂಡ

ಕರುಳು ಹುಣ್ಣುಗಳು (Peptic Ulc ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಕಾರಣ ದಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತ ಮೈ ಸುಟ್ಟಾಗ, ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ... ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕ್ರಮೇಣ 'ಕರುಳುಹುಣ್ಣು'ಗೆಡ್ಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹ ಕೂಡ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಲೈನಿಂಗ್ ಪೊರೆ ಗೀಡಾದಾಗ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ ತಲೆದೋರು 'ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ:-

ಮೊದಲನೆಯದು, ಆಕ್ಯೂಟ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈ (Acute Gastritis) ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಂ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಡಿದಾಗ ಅನಾಮತ್ತಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು, ಕ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈ (Chronic Gastrictis) ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಪ್ರ ಸಂದರ್ಭ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಏರ್ಪಡುತ್ತ ಏರ್ಪಡುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ chronic ಆ

ಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ತುಬರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಒಂದೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

ಕ್ಯೂಟ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟೈಟಿಸ್

ಕ್ಷಣಗಳು:

- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು.
- ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ
- ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಫಿ ಬಣ್ಣದ್ದಿರಬಹುದು.

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ? :- ಮೂಲ ಕಾರಣ ಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವವರೆಗೆ ರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗಿ; ತಲೆ ೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಮೈನೋವಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ.

ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್ (ಅನರ್ಥಗಳು): ಏನೂ ಲ್ಲ.

ಗೃಹಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು, ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?: ನಾಲ್ಕು ಾಸುಗಳ ನಂತರವೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ.

★ *ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ತುಸುವೇ ರಕ್ತ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.*

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: *ಅದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನು ವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.*

★ *ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.*

ನಿವಾರಣೆ: ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತ್ಯಜಿಸ ಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಯೂಟ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟೈಟಿಸ್ ಲಘು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟೈಟಿಸ್ (Chronic Gastritis):

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ತೊಳೆಸುವಿಕೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೋವು, ತೊಂದರೆ, ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು.

> **40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಿಗೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹುಣ್ಣು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲದು. 'ಎ' ರಕ್ತ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು.**

★ *ರೋಗಿಯು ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟೈಟಿಸ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.*

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ?:- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಕೋಶದ ಲೈನಿಂಗ್ ಧಕ್ಕೆಗೀಡಾಗುವುದರಿಂದ.

ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್: ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?: ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಡಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆತೊಳೆಸುವಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು.

★ *ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.*

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Stomach Cancer)

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಏರ್ಪಡುವ ಹುಣ್ಣು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'A' ಗ್ರೂಪ್ ರಕ್ತವಿರುವವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇದೆ.

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾವಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದೊಂದು ಒಳ್ಳೇ ಸುದ್ದಿ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

★ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು; ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು.

★ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೇಗ ತುಂಬಿದಂತೆನ್ನಿಸುವುದು.



ತೇಗು, ಅಪಾನವಾಯು

ಚಹಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರಾವುದೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳನುಂಗುತ್ತೀರಿ. ಆ ರೀತಿ ನುಂಗಿ, ನುಂಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುತ್ತದೆ. 'ಬ್ರೇವ್' ಎಂದು ತೇಗುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ 'ಪರ್...ರ್....? ಎಂದು ಬೇರೊಂದು ದ್ವಾರದಿಂದ ಸದ್ದು ಹೊರಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಸದ್ದಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ, ನಿಮ್ಮತ್ತ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೀಗೆ ಗಾಳಿ ಬಿಡುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಏರೋಫೇಜಿಯಾ (Aerophagia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗುವದೇನೆಂದರೆ:

ನಾವು ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ನುಂಗುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕರುಳುಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಟಸ್ (Flatus) ಎನ್ನುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅನಿಲ ಈ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಂಡು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ; ಅಥವಾ ರೆಕ್ಟಮ್ (Rectum) ಮೂಲಕ ಕೆಳಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನೇ ನಾವು 'ತೇಗು' 'ಅಪಾನ ವಾಯು'ಗಳೆನ್ನುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹುಳಿತು ಈ ಫ್ಲೇಟಸ್ (Flatus) ಅನಿಲ ತಯಾರಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಬೀನ್ಸ್ ಗ್ಯಾಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶ (Fibre) ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂಡ ತೇಗುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ಬಹುಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 13 ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಳಗಿನ ಆಸನದ ಮೂಲಕ ಗ್ಯಾಸನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥವು	ಕಡಿಮೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥವು
○ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯಂತಹ ಡೈರಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು	○ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಸೌತೆ
○ ಈರುಳ್ಳಿ	○ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ
○ ಬೀನ್ಸ್	○ ಹೂಕೋಸು
○ ಗಜ್ಜರಿ	○ ದ್ರಾಕ್ಷಿ
○ ಬಾಳೆ	○ ಅಕ್ಕಿ
○ ಮೊಳಕೆ ಧಾನ್ಯಗಳು	

ಮಧ್ಯಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥವು	
○ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	○ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್
○ ಸೇಬು	○ ಪಾಪ್ ಕಾರ್ನ್
○ ಬ್ರೆಡ್	○ ಮೊಟ್ಟೆ
○ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು	○ ಚಾಕ್ಲೆಟ್‌ಗಳು

★ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ.

★ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ.

★ ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು.

★ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ.

★ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು.

ಕಾರಣಗಳು: ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿಯದಾದರೂ ಇದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತಲೆದೋರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಚಟ್ನಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂಥವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸುವುದು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

★ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಗುಟ್ಕಾ, ಬೀಡಾ.... ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

★ A ಗ್ರೂಪ್ ರಕ್ತವಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಕ್ಯಾ... ಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್: ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ... ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಅನರ್ಥಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್...

★ ಜೀರ್ಣಕೋಶದೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂ... ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗುವುದು; ನುಂಗಲು ಕ... ವಾಗಿರುವುದು.

★ ಲಿವರ್‌ಗೆ ಹರಡಿ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗುವುದು...

ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಂ... ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಚಿ... ಫಲವೇನು?

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?: ಮ... ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಎನ್ನುವ ... ಅಳವಡಿಸಿದ ಉದ್ದನೆಯ ಕೊಳವೆಯ ಮೂ... (GastroScopy) ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಪ... ಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುಮಾನವಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ತುಂಡ... ದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸಿ. ಕ್ಯಾ... ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖ... ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೆಂದು ಖಚಿತವಾ... ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾ... ದೊಂದೇ (Gastrectomy) ... ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ ಶೇ. 20... ರೋಗಿಗಳಷ್ಟೇ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳ... ಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನುಳಿದವರೆಲ್ಲರ... ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವ ಹೊ... ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಅಪಾ... ಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣೆ: ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪ... ಗುಟ್ಕಾ, ಬೀಡಾ ತ್ಯಜಿಸುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ... ನಿವಾರಣೋಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ?:

★ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ - 10 ವರ್ಷ

★ ಎರಡನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ - 5 ವರ್ಷ

★ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೆ - 2 ವರ್ಷ

ಜೀರ್ಣಕೋಶ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಕೋ... ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದನ್ನು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೆಕ್ಟಮಿ (Gas...

) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಇಡಿ ಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ Total Gastrectomy, ರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದು ದರೆ Partial Gastrectomy ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ?

ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕುವುದು ತುಂಬ ವಿರಳ. ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ೀಕುವ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಾಗಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ದುಹಾಕುವ Partial gastrctomy ಸರ್ವ ಮಾನ್ಯ. ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಣ್ಣು (ಕರುಳುಹುಣ್ಣು) ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಗ್ಗಾಗಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತುಬರುವ ಔಷಧಿ ನೀಡಿ. ೂಗಿನೊಳಗಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ೀರ್ಣಕೋಶದೊಳಗೆ ಹೋಗುವ Nasogas c Tube ಎನ್ನುವ ಕೊಳವೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

★ *ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀರ್ಣರಸಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯ ಲೋಸುಗ Naso Gastric Tube ನ್ನು ನಂತರದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಕರುಳುಗಳು ಗುಡುಗುಡು ಸದ್ದು, ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸ ಲಾಗುತ್ತದೆ.*

★ *ಈ ನೀರಿನಿಂದಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇಲ್ಲವೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆಯಂಥವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿ ನೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿರುವ Naso Gastric Tube ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ಆಮೇಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ದ್ರವಾಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಲಘು ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.

ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್ (ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು)

Partial Gastrectomy ಆಗಿರುವ ರೋಗಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 10 ಜನರಿಗಷ್ಟೇ ಏನಾದರೂ ತೊಡಕು ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಜೀರ್ಣ ಕೋಶವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯ ಜಾಸ್ತಿ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದ ರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಲೆದೋರುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆ.

ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿ ದಂತಾಗಿ ಅಸೌಕರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲೊಂದು, ಹಾಗೆಯೇ ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೂ ಚಿಕ್ಕಕರುಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಜಂಕ್ಷನ್ ಬಳಿ ಅಲ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡುವುದು, ಪಿತ್ತರಸ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೊತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು (ಇದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟೈಟಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ). ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಬಾವು (oesophagitis) ಪಿತ್ಥರಸ (Bile)ವನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಊಟ ಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಬೆವರು ಬರುವುದು, ತೊಳೆಸಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಿಟ್ಟಂತಾಗು ವುದು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಎನಿಸುವುದು (ಇದನ್ನು Dumping syndrome ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶದಿಂದ ಆಹಾರ ತೀರ ಬೇಗ ಹೊರಟು ಹೋಗುವು ದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ) ಮುಂತಾದವು ಇನ್ನುಳಿದ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಆಹಾರ, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ (Absorb ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ) ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ B_{12} ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಕೊರತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು B_{12} ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡ ಬೇಕಿ ರುತ್ತದೆ.



"ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಸರ್. ಟಿ.ವಿ. ಕ್ಯಾಮೆರಾಮನ್‌ಗಳು ಬರಬೇಕು. ಅವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಆಪರೇಷನ್ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ."

ಯೋಗ: ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಲಾಭ

ಯೋಗ ಪುರುಷರಿಗೆಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಯೋಗ 'ದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಬೊಜ್ಜಿ ನಿಂದ ದೂರ ಇಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲ ಕರವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಅವಶ್ಯ ಗಮನಿಸಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು.....

ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ....

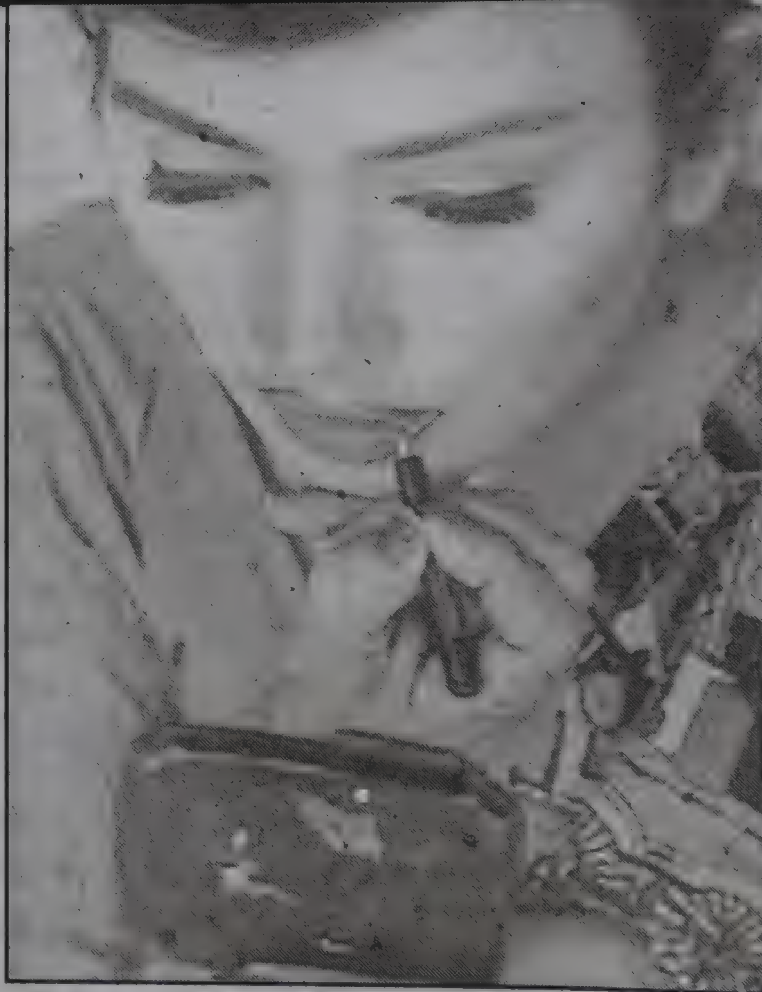
✍ ಕೆ. ರತ್ನಾ

ಸೌಂದರ್ಯ, ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ನಮಗೆ ವಂಶಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ದೊರೆತಿರು ತ್ತವೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ 'ಬೇಸಿಕ್ ಪ್ರೊಗ್ರ್ಯಾಮಿಂಗ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಣವೂ ಹೀಗೆಯೇ ಜನ್ಮತಾಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯುವತಿ ಐಶ್ವರ್ಯ ರೈ ಅಥವಾ ಸುಸ್ಮಿತಾ ಸೇನ್‌ಳಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಂತೆ ಕಾಣ ಬೇಕೆಂದು ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಪಡುವ ಪಡಿಪಾಟಲನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರು ಕೃತ್ರಿಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ತಾವೂ "ಬ್ಯೂಟಿ ಕ್ವೀನ್" ಆಗಬಹುದೆಂದು ಅಂದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

"ಸೌಂದರ್ಯದ ಖಜಾನೆ ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ" ಎಂದೆಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ಕಂಪನಿಗಳು ಜೋರು-ಜೋರಿನಿಂದ ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಸಿನೇಮಾ ತಾರೆಯರು ಹಾಗೂ ಮಾಡೆಲ್ಸ್‌ಗಳೇ ಅಭಿನಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಎರಡನೆ ಬದಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ. ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಲೆ ಆ ಗ್ಲ್ಯಾಮರಸ್ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಮುಖ ಮಂಡಲದ 'ಮೇಕಪ್' ಆವರಣ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು "ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು, ಶೂಟಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನೇನೂ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರಂತೆ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಕೊಂಚವೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.



ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವಿಕೆ-ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಕಡೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವು ದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ಸೌಂದರ್ಯ ವೀಕ್ಷಿಸುವವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. Beauty lives in the eyes of beholder. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದಂತೂ ಸತ್ಯ. Beauty li in the attitude and health of the own ನೀವು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿರಬಹುದು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವ ಸಮ್ಮುಖ ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ "ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್" ಅನ್ನದಿದ್ದರೂ, ಕನಿಷ್ಠ "ಗು ಲುಕಿಂಗ್", "ಆಕರ್ಷಕ" ಎಂ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ. ಅದು ಹೊ ಹೊಮ್ಮಲಾರದೇ ಇರಲಾರ ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತ ಸುಂದರ ವಾಗಿ ಕಾಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರ ಬೇಕಾದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಒಂದು ಸಲ ಶರೀರ, ಮುಖ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತಿಕೆಯ ಚಮ ಬಂದರೆ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್, ನೇಲ್‌ಪಾಲಿ ಹಚ್ಚಲು ತಡೆಯುವವರಾರು? **ಸುಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಂದರಗೊ ಸುವುದೇ ಈ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳ ಕೆಲ** ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರ ಹೊಂದಿ ಕೈಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣದ ನೇಲ್‌ಪಾಲಿ ಎದ್ದು ಕಂಡೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಹೇಳುವ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಇ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳ ಬಳಕೆ ತಪ್ಪ ಆದರೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗದ ಮುಂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಡೆ 'ಸೌಂದರ್ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂ ಗಮನವಿರಲಿ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ

ಸೌಂದರ್ಯದ ಖಣಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ, ರ್ಷಕಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ತ್ವಚೆಗೆ ಅಲ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾ ಗಳನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆ ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪನಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು ಕು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

...ದಾ: ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ, ಕೊರಳು, ಕೆನ್ನೆಯ ... ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೇಲ್‌ಪಾಲಿಶ್ ... ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೈಬೆರಳ ...ರ್ಗ ಸತತ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇದ್ದೇ ...ತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಸಲ ನಾವು ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತೇವೆ ... ಅದು ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ...ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ.

...ರ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ...ುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

...ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್: ಕೆಳತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ...ಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ಒಣಗಿ ಒಡೆ...ತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತದೆ. ...ಟ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೆಯೇ ...ರೆ ತುಟಿ ಕಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇವೋಸಿನ್ ...ಯ್ (eosin dye) ಕಾರಣ.

ಹೇರ್ ಡಾಯ್: ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲ ...ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ (ಉದಾ: parapheny...ediamine) ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕಿವಿ, ...ೂಗು ಹಾಗೂ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲರ್ಜಿ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಹೇರ್ ಸ್ಪ್ರೆ ಶಾಂಪೂ ಮತ್ತು ಹೇರ್ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಲೋಶನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಲೆಯತ್ವಚೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮುಖಚಹರೆಗೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಡಿಯೋಡರ್‌ಂಟ್ಸ್: ಕಂಕುಳಲ್ಲಿನ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಕೆರೆತ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ನೇರ ಹೊಣೆ ಡಿಯೋಡರ್‌ಂಟ್ಸ್‌ಗಳು.

ಸ್ಟಿಕರ್ ಬಿಂದಿ: ಇದರಲ್ಲಿನ ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುವಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ಬೀರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ಒಂದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಮಾತ್ರ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರ ತಪ್ಪು ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಯಾವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

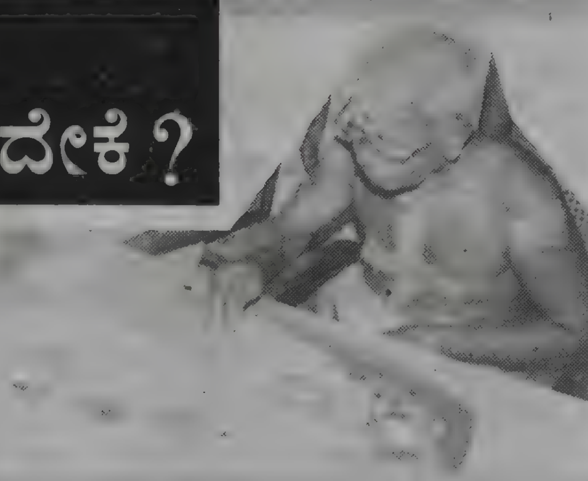
ಅಪೂರ್ಣನಿದ್ರೆ, [illegible] ಊಟ, ಡೈಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಸತತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಿದ್ದಾಗ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಕೇವಲ ಪ್ಯಾಚ್‌ವರ್ಕ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು, ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ.

ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಖರೀದಿಸಲು ಪೇಟೆಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ನೀವು ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಖರೀದಿ ಮಾಡಿ. ತಾಜಾ ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಮಾವು, ಪಪ್ಪಾಯಿ- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರೇಟಿನಾಲ್ ಹಾಗೂ ನಿಯಾಸಿನ್ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸುಂದರ ಶರೀರ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಇಂದಿನ ಮೂಲ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯುವತಿಯರು ಅರಿಯಬೇಕು. •

ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡುವದೇಕೆ?



ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ...ಟ್ಟೆ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ...ಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ವೇಗಮಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ...ುಗುತ್ತಿರುವವರು 'ಇದು ಸಮಯ ಹಾಳು' ...ಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

...ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು ಊಟ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ...ಬುದರ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತರೆ ಅವರು ...ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ...-ವಿಧಾನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂ...ೂ ಲಾಭಕರ.

...ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯ... ಉಷ್ಣ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರ...ೂಮ್ಮಲು ಸುಗಮ ಮಾರ್ಗ ಇರಬೇಕಾದುದು ...ಶ್ಯ. ಆ ಸುಗಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ...ಮೇಲಿನ ರೋಮ ಛಿದ್ರಗಳು. ನಾವು ಬಟ್ಟೆ ...ಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ರೋಮ ...ದ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ...ಷ್ಣತೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆ ಇರುವದರಿಂದಾಗಿ ಇದು ಹೊರಹೊಮ್ಮಲಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆ ಉಷ್ಣತೆ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರೆ, ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅದೇ ಬೆವರು ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಹುದು, ಊಟದ ಮುಖಾಂತರ ಪುನಃ ಒಳಗೆ ಸೇರಲೂಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲು ನಾವೇ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿರದಿದ್ದರೆ, ಉಷ್ಣತೆ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದು ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರು.

ಓರ್ವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸತತ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತನ ರೋಮ ಕೂಪಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು ಕೊಂಡೇ ಇರುವದರಿಂದ ಬೆವರಿನಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮಲ ಏಕತ್ರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಮ ಛಿದ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ದುರ್ಗಂಧ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದಿರಿಸುವದು ಹಿತಕರ ಎನ್ನುವದು ಹಿರಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಇದರಲ್ಲೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರಹಸ್ಯವೂ ಇದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಇರಬೇಕು. ಯಾವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಾವು ತೊಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವನ್ನು ನಾವು ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧದೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಸಹ ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತೆಗೆದಿರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಾವೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ. •

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕು ಗಾಢನಿದ್ರೆ

● ವೈ.ಬಿ.ಕಡಕೋ

ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವೈದ್ಯರು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ-ಮಾಡಿ ಅವರ ನಿದ್ರೆಯೇ ಹಾರಿ ಹೋಗಿದೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆಂದು ದಿನನಿತ್ಯ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಹೊಸ ಶೋಧದ ವರದಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.



ಓರ್ವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ? ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮತಭೇಧಗಳಿವೆ, ವಿವಾದಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾಗಿರಲು ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ, ಎಲ್ಲರೂ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ತಾಸಿನದಾಗಿರಬೇಕು, ಇದು ಸಹ ಹಲವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಜೆಹೊತ್ತು ಅಡ್ಡಾಡುವುದು, ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅರೆಸ್ನಾನ ಇಲ್ಲವೆ ಪೂರ್ಣಸ್ನಾನ, ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್, ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿರುವುದು, ಚಿಂತಾಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದು ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರಲ್ಲೂ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇದು ಮಾನವನ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿ ಮರುದಿನದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅವನನ್ನು ಸನ್ನದ್ದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

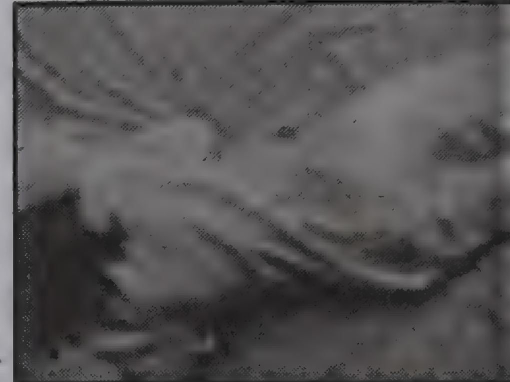
ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಉಲ್ಲಾಸ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡನೆಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿ ಖಾಯಂ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಹೊಂದದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾರ. ''ದಿ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ನ್ಯೂರೋಸೈನ್ಸ್ ''ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಗ್ರಹಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ರಾತ್ರಿಯ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಹಾರವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರೊಫೆ



ಸರ್ ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಗಿಲ್ಡ್ ಹ ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಮೆಂ ಹೆಲ್ತ್‌ಸೆಂಟರ್‌ನ ಅವರ ಅಪಾರ ಸಹಪಾ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಎ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಪ್ರ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಮೊದಲ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಬೆಳಕು ಹರಿ ಮುಂಚಿನ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಓ

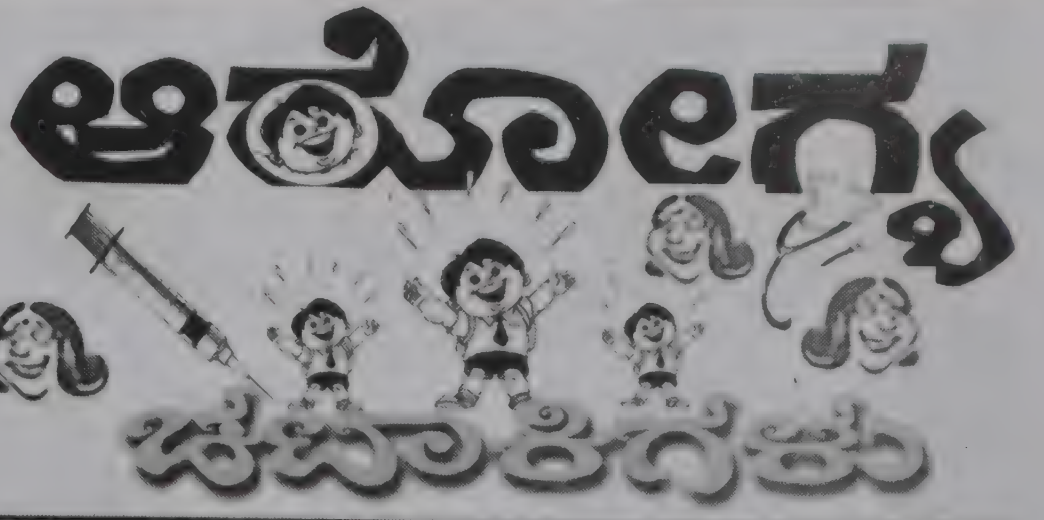


ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಪಾಳಿ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಇ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾ

ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಶೇಷ ಶೋ ಕೈಕೊಂಡ ಲಿನ್‌ಫುಲ್ ಅವರು, ಮನುಷ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯವೂ ತ ಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಿದಾಗ ನ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೂ ಆಗಲಾರದು. ಯಾರು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿಕೊಂಡರು ಎನ್ನುವುದ ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆದರು ಹಾ ಉಲ್ಲಾಸ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದರು ಎನ್ನು ಮುಖ್ಯ.

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಉಲ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೊಂದಲು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಗಂಟೆಯ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೂವಿ ಹಗುರವೆನಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

✍ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮುನವಳ್ಳಿ-591 117. ಸವದತ್ತಿ ತಾ॥ (ಬೆಳಗಾ



ನಶೆ

ವೈದ್ಯ: ''ಮದ್ಯ ಕುಡಿದಿರುವ ಕಾರಣ ನಿನ್ನ ಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.''

ರೋಗಿ: ''ಹಾಗೋ ವಿಷಯ, ನಾನು ಘಂಟೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಶೆ ರಬಹುದು.....''

ದಾರಿ ಕಾಯ್ದು......

ರೋಗಿ: ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸರ್, ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.''

ವೈದ್ಯ: ''ಆದರೆ ಏಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ......''

ರೋಗಿ: ''ಅದಂತೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಸಾರ್. ಆದರೆ ತ್ರಿ 12ರವರೆಗೆ ನಾನು ನಿದ್ದೆಯ ದಾರಿ ಕಾಯ್ದು ಸತ್ತು ಮಲಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.''

ಈಗಷ್ಟೇ.....

ಓರ್ವ ಅಶಕ್ತ ಯುವಕ ರಕ್ತದಾನ ಕುರಿತಂತೆ ೀರು ಜೋರಿನಿಂದ ಭಾಷಣ ಬಿಗಿದ. ನಂತರ ನ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತಧಾನ ಾಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದ. ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ತನೇ ರಕ್ತಕೊಡಲು ಒಳಗೆ ಹೋದ. ಆದರೆ ಬಹಳ ೊತ್ತಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ತಂಕ. ಆಗ ಅವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸರ್, ಈತ ಒಳಬಂದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾಯಿತು. ಷ್ಟು ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದು? ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡು ತ್ತೀರಾ?''

ಆಗ ಡಾಕ್ಟರರು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ, ''ನಾವು ಈತ ನಿಂದ ಲ್ಕೇ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿ ದ್ದೆವು, ಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಈತ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾದ. ಆತನಿಗೆ ಎರಡು ೀಸೆ ರಕ್ತ ಏರಿಸಿದಾಗ ಈಗಷ್ಟೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ೋಡಲ್ಲಿ....'' ಎಂದರು.



ನಿಮಗಷ್ಟೇ.....

ಹುಚ್ಚರಾಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ರೌಂಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಿಕ್ಷುಕರಂತೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡಿತು. ಅವರು ಆತನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದರು, ''ಇದೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ?''

ಹುಚ್ಚ: ''ಬಾಬೂಜಿ! ಈ ಕುರುಡ ಭಿಕ್ಷುಕನಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಿ''

ಡಾಕ್ಟರ್: ''ಕುರುಡ ಹಾಗೂ ನೀನು......?''

ಹುಚ್ಚ: ''ಹೌದು ಬಾಬೂಜಿ. ನಾನು ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡ''

ಡಾಕ್ಟರ್: ''ಸರಿ. ನೀನು ಕುರುಡ ಎನ್ನಲು ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಏನಾದರೂ ಆಧಾರ ಇದೆಯಾ?''

ಹುಚ್ಚ: '''ಬಾಬೂಜಿ' ಅದೋ ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಆಲದ ಮರ ನಿಮಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿರ ಬಹುದು. ಆದರೆ ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಕಾಣು ತ್ತಿಲ್ಲ......''

ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ.....

ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು: ''ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಏಕೆ ಕೆಂಪಾಗಿವೆ?''

''ನನ್ನ ಪತಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ''.

''ಅವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಓರ್ವ ನರ್ಸ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವಲ್ಲ?''

''ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ನನಗೆ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದಲ್ಲ!!''



ನೀವು ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ.....

ಹುಚ್ಚರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ಆಗಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಲ ಅವರು ಓರ್ವನನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡು ತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆತ ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರ ನೀವು ಬ್ಹಾಳ ಒಳ್ಳೆಯವರ ನೋಡ್ರಿ.....'' ಎಂದ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಆತನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಚಕಿತರಾಗಿ ಕೇಳಿದರು. ''ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂತದ್ದೇನು ಕಂಡಿ.....?''

''ನೀವು ನಮ್ಮ ಹಾಗೇನ ಕಾಣ್ತೀರಿ....'' ಎಂದ ಆ ರೋಗಿ.

ನಾಯಿಯನ್ನೇ.....

ಡಾಕ್ಟರ್: ''ಚಿಂಟೂ, ನಾಯಿ ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಕಚ್ಚಿತು ಹೇಳು ನೋಡೋಣ?''

ಚಿಂಟೂ: ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್! ಇದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಆ ನಾಯಿಯನ್ನೇ ಕೇಳಬೇಕು.

ನಾನು ನೋಡಬಹುದೇ......?

ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಲು ಗಂಭೀರ ವಾಗಿತ್ತು. ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು-''ನಾನು ನಾಳೆ ಬಂದು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ.''

''ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿಯೂ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡ ಬಹುದೇ?'' ರೋಗಿ ಚಿಂತಿತನಾಗಿ ಕೇಳಿದ.

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ

● ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದನ್ನೇ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಅರ್ಥಾತ್ ಫಿಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಿವರ ಅವಶ್ಯ ಗಮನಿಸಿ.

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ (ಫಿಟ್ಸ್) ಎಂದರೇನು?

ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ದೊಪ್ಪನೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಯ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಅದರುತ್ತ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಮರಳಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತದೆ.

● ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ?

✓ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರಲ್ಲಿ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಜನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕವರು, ದೊಡ್ಡವರು, ಬಡವ ಶ್ರೀಮಂತರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲೂ ಈ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

● ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆಗಳೇನು?

✓ ಕೈಕಾಲು ಅದರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿನ್ಹೆಯಾದರೂ, ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಇರಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಬರುವ ಸೂಚನೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಭಯವಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಳಮಳ, ಕೈಕಾಲು ಅಥವಾ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಮುಲಮುಲ ಎನ್ನುವುದು, ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದಾದ ನಂತರ ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲು ಅದರುವುದು ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಜೊಲ್ಲು/ ಬುರುಗು ಸುರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಂದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ

● ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?

✓ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಬರಲು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು, ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಮಿದುಳಿನ ಗೆಡ್ಡೆ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

(ಅ) ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೆ?

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಶುರುವಿನಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಆ) ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಬರಲು ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳು ಕಾರಣವೇ? ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ - ಪೌರ್ಣಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದಂತೆ ನಿಜವೆ?

ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಭೂತ - ಪ್ರೇತಗಳು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೂ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಪೌರ್ಣಿಮೆಗೂ ಸಂ[...] ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

(ಇ) ಅಂಟು ರೋಗವೇ?

ಮೂರ್ಛೆರೋಗವನ್ನು ಕ್ರಮವಾದ ಹ[...] ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹತೋ[...] ಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಔಷಧ ಸ[...] ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋ[...] ಬದ ಲಾಗುತ್ತದೆ, ಊಟ ಮಾಡು[...] ಔಷಧವನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಬಿಡದೆ, ಕ್ರಮ[...] ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ [...] ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

● ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮು[...] ವರೆಸಬೇಕು?

✓ ನಿಖರವಾಗಿ ಇಷ್ಟೇ ಅವಧಿ ಎಂದು [...] ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ರೋ[...] ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾ[...] ವಾಗಿ, ಕೊನೇ ಸಲ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದ ದಿನ[...] ಹಿಡಿದು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷಗಳ[...] ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ತ[...] ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಅ) ಬಹಳ ಕಾಲ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವು[...] ಶರೀರ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ [...] ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ [...] ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ[...] ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವ ಸ[...] ಇರುವುದರಿಂದ ಅವಧಿಗೊಂದಾ[...] ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಆ) ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆ?

ಇಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮಾಮ[...] ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

(ಇ) ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ[...] ಏನು ಕಾರಣ?

ಔಷಧವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ[...] ವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಜೊತೆಗೆ ಉಪ[...] ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡು[...] ರಿಂದಲೂ ಮೂರ್ಛೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

● ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇ[...]

✓ (ಅ) ಆತನನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ [...] ಮಲಗಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ[...] ಹೋಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗುವುದನ್ನು [...] ಸಬಹುದು.

(ಆ) ಕೈ ಕಾಲು ಅದುರುವಾಗ ಅವಕ್ಕೆ ಪ[...]

...ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ...ಮು ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ.

...) ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ಆದನ್ನು ...ವಾದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು, ನಾಲಿಗೆ ...ಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳಿ ಬರುವ ...ರೋಗಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

...ೂರ್ಛೆರೋಗಿಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ...ತ್ತು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

...ಂಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು, ...ಲು ಹೋಗಬಾರದು, ವಾಹನ ನಡೆಸ...ರದು, ಮರ ಹತ್ತುವುದು, ಚಲಿಸುವ ಯಂತ್ರ ...ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿಷಿದ್ಧ. ಎತ್ತರದ / ...ಯಕಾರಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಬಾರದು.

...ಷ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಚಟು...ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರಂತೆ ತೊಡಗಬಹುದು, ಎಲ್ಲ... ಜೀವನ ಮಾಡಬಹುದು, ಅವರು ಶಾಲೆಗೆ ...ೀಗಬಹುದು, ಆಟವಾಡಬಹುದು.

(ಅ) ಮೂರ್ಛೆರೋಗಿ ಮದುವೆ ಯಾಗಬಹುದೆ?

...ಖಂಡಿತ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮದುವೆಗೆ ...ನ್ನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲವಾದರೂ ...ೂರ್ಛೆ ಬರುವುದು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಮದುವೆಯ ...ತರವೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮುಂದು ವರೆಸಬೇಕು.

(ಆ) ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಬೀಗರಿಗೆ ...ಯಿಲೆ ವಿಚಾರ ಹೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ...ಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಂತರ ಈ ವಿಚಾರದಿಂದ ಗಂಡ - ...ಡಿರ ನಡುವೆ ಮನಸ್ತಾಪ ವೈಮನಸ್ಸು ...ಂಟಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಒಡೆಯಬಹುದು.

...ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವೇ?

...ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಎನ್ನಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ...ಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾಯಿ - ತಂದೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ...ೀಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ...ುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

...ಮೂರ್ಛೆರೋಗದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡ ಬೇಕೆ?

...ಹೌದು. ರೋಗಿಯು ಒಂದು ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕ ...ಟ್ಟು ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದ ತಾರೀಖು, ವೇಳೆ, ಬಂದ ...ತಿ, ಅವಧಿ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ...ೂದಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಔಷಧೋ...ಾರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೆರವಾಗು...

...ಪಿಡಿ: ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವ ...ಯಿಲೆ, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ...ೈರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. •

✍ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 029.

ರೋಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನರಂಜನೆ ಹೇಗೆ?



ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಪಾಲನೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿಯೇ ಚಂಚಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ತಿಳಿ ವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದ ವರ್ತಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಕೋಮಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಕ್ರೋಧಿ, ಆಲಸ್ಯ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಪೀಡಿತ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ- ಬೆದರಿಸುವದು ಬೇಡ, ಬದಲಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಕೊಡಿ.

ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗ ದ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹಲವು ದಿಗ್ಬಂಧನ ಹೇರುತ್ತಾಳೆ. ಮಗು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಾಗದೆ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅದರ ಆಹಾರದ ಮೇಲೂ ಕಟ್ಟು-ನಿಟ್ಟು ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗು ಸಿಟ್ಟು-ಕ್ರೋಧ ದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮನರಂಜನೆ ಬೇಕು. ಅದರ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಲು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬರು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಕಿ, ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆನಂದಿತರಾಗಿಸಬಹುದು.

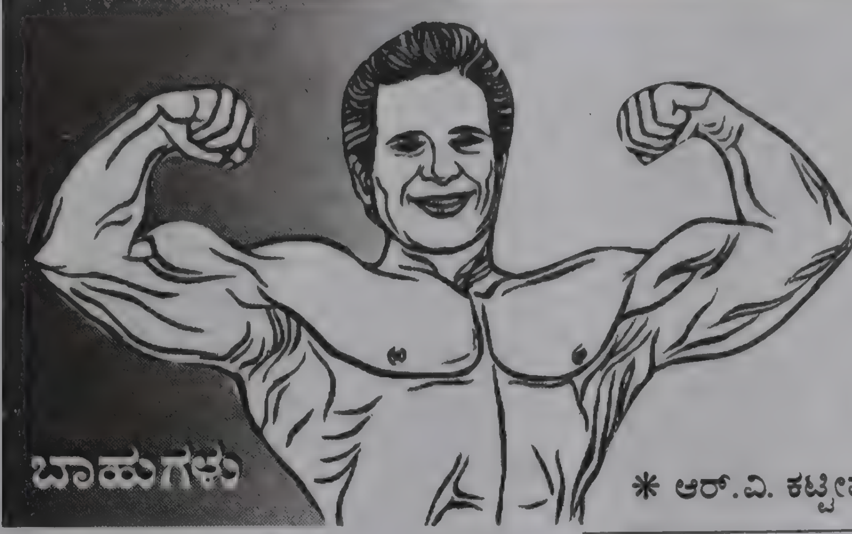
ಚಿತ್ರಕಲೆ: ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿತ್ರ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ನಿಂದ ಏನಾದರೊಂದು ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಗಮನವನ್ನು ರೋಗದ ನೋವಿ ನಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸೆಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲೇ ಕಾರ್ಡ್ಸ್, ಚದುರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ಆಡಿ ಮಗುವನ್ನೂ ರಂಜಿಸಿ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಗತ್ಯ ಇರುವದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಓರ್ವ ಜೊತೆಗಾರನೂ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಸ್ತಕ - ಪತ್ರಿಕೆಗಳು: ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಓದುವದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಟಿಗೆ: ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಮಗುವಿನ ಇಷ್ಟದ ಆಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಮನರಂಜನೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ನೀವು ರೋಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮನರಂಜಿಸಿದರೆ, ಅದು ಏಕಾಂಗಿತನ ಅನುಭವಿಸಲಾರದು, ಜೊತೆಗೆ ಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. •



ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

* ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಭುಜದಿಂದ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನವರೆಗೆ ಇರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಹು ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಬೀಸುತ್ತ ನಡೆಯುವ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಪಾಪ, ಇವಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಕಾಲುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಸಡಿಲ ಬಿದ್ದು ಜೋತಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದರೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಾಗದೇನೋ!

ವಿಕಾಸಪಥದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಎರಡು ಕಾಲಿನ ನಡಿಗೆ ಆರಂಬಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಮುಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಭಾರ ಹೊರಬೇಕಾದ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಇತರ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನವರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆ ಮುಂಗಾಲುಗಳೇ ಇವತ್ತಿನ ನಮ್ಮ ಬಾಹುಗಳು!

ಎರಡು ಉಪಯೋಗಗಳು

ಶಕ್ತಿಗೂ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಬಾಹುಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೇಲೇರುವುದು, ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆಸೆಯುವುದು, ಯಾತಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಬಲ ಉಪಯೋಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೋಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಸರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಹುಗಳು ಚಲಿಸುವ ಕ್ರೇನಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ, ಕೈಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಾಹು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಉದ್ದನೆ ಎಲುಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭುಜದಿಂದ ಮೊಣಕೈವರೆಗೆ ಒಂದು; ಮೊಣಕೈನಿಂದ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನವರೆಗೆ ಪಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೆರಡು.

ಕೆಳಭಾಗದ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲುಬು ತುಸು ಕೃಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೇಲಿನೆಲುಬು ತುಸು ಕೃಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೇಲಿನೆಲುಬು ತುಸು ದಪ್ಪವಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ:

ತೋಳನ್ನು ಭುಜದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಭಾಗದ ಬಳಿ ಡೆಲ್ಟಾಯಿಡ್ ಎನ್ನುವ ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ದುಂಡನೆ ಸ್ನಾಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೈಯ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಶರೀರದಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೋಳಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಎನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣ ಉಬ್ಬುತ್ತ ಪುಟಿಯುತ್ತ ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ ಕೈ ಬಗ್ಗಿ ಹಾಗೂ ಬಲ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡು ಉಪಯುಕ್ತ.

ತೋಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್ ಎನ



ಹೆಣ್ಣಿನ ತೋಳುಗಳು ಪುರುಷನ ತೋಳುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಕೋಮಲವಾಗಿಯೂ, ಸುಕುಮಾರವಾಗಿಯ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನ ತೋಳುಗಳ ಉದ್ದ ಆದಿಮಾನವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವನು ಆಯುಧ ಎಸೆಯುತ್ತ ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಜೀವನಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದನೆನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿದ್ದು, ಇವು ಕೈಯೆಲ್ಲವ ಮುಂಚಾಚಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬಾ ಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಸ್ನಾ ಗಳಿದ್ದು, ಅವು ಕೈಯನ್ನು ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು, ಕೈ ಬ ಚಾಚಲು, ಮುದುಡಲು.... ಹೀಗೆ ಬಗೆಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪೈಲ್ವಾನರು - ಸ್ತ್ರೀಯರು

ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್ ಪೈಲ್ವಾನರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ನೋಡಿದ್ದರೆ ತೋ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೇಗೆ ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ? ಹೇಗೆ ಮಾಟವಾಗು

ಮು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಸ್ಟರ್ ಯೂನಿ
ಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾಯು
ನಕ್ಕೆ ಬಲು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಂದ
ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಹೇಳಲೇಬೇಕು.
ಯೂನಿವರ್ಸ್‌ನಂಥವರು ತಮ್ಮ
ಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸಿರಲಿ -
ಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗವು ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲ್
ದಾಗಿ ಪರಿಗಣನೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ
ದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ!

ಹುಶಃ ಆ ರೀತಿ ಶರೀರ ಸೌಷ್ಟವ ಬೆಳೆಸು
ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸುವ
ತ್ನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು
ಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕೆ
ವಾಗಿರಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ
ನೋಡಿ ಹಿಗ್ಗುವವನು ಹುಡುಗಿ
ನ್ನೇನು ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲ, ಅಲ್ವೆ?!

...ಂತಲೂ ಪುರುಷನ ತೋಳು ಉದ್ದ

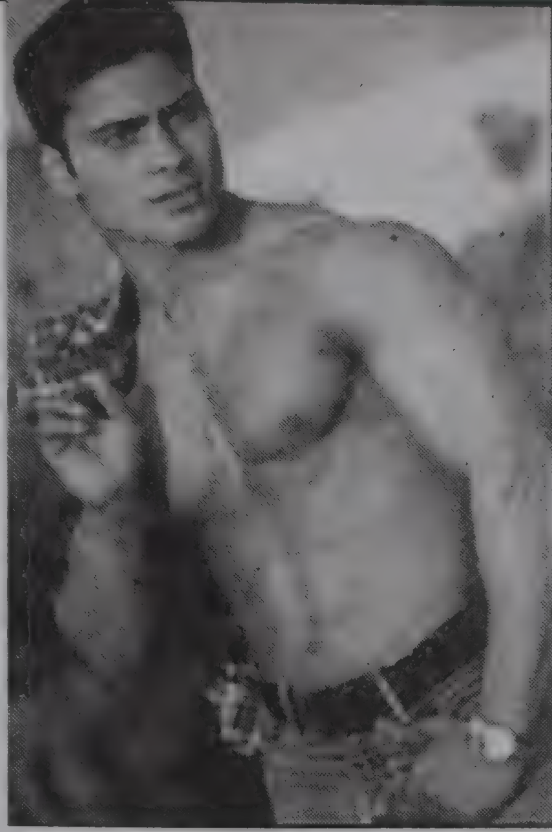
ೋಳಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿಗಟ್ಟಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ
ಯುವತಿಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲ
ರೂ, ಬಲವಾದ ತೋಳುಗಳು ಮಾತ್ರ
ಷತ್ವ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಲೇ
ತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೈಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ - ಅಂದರೆ ಅವಳ
ಳುಗಳು ಪುರುಷನ ತೋಳುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ
ವಿದ್ದು, ಕೋಮಲವಾಗಿಯೂ, ಸುಕುಮಾರ
ಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನ ತೋಳುಗಳ
ಆದಿಮಾನವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವನು ಆಯುಧ
ಯುತ್ತ ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಜೀವನಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ
ವ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
ಗಿಯೇ ಜಾವೆಲಿನ್ ಎಸೆತದಂಥ ಕ್ರೀಡೆ
ಪುರುಷರದ್ದೇ ಮೇಲುಗೈ. ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು
ಸಿದಾಗ ಪುರುಷ 317 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ದೂರ
ಎಸೆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ 237 ಅಡಿಗಳವರೆಗಷ್ಟೇ
ಬಲ್ಲವಳಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.
ಅಂದಾಜು ಅಳತೆ). ಅಂದರೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
3ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಎಂದಾಯ್ತು!

...ೀ - ಪುರುಷರ ಮೊಣಕೈಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಬಾಹುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀ -
ಷರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮತ್ತೊಂದು
ಖ್ಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮೊಣಕೈಗಳದು....

ಮೊಣಕೈಗಳಿಂದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ
ಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ
ದೂರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರ
ಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.



ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮೊಣಕೈನ ಕೋನ ಪುರುಷನಿಗಿಂತಲೂ ಆರು ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮೊಣಕೈನಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊಳಕೈನಿಂದ ಕೆಳಭಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗದತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಪಿರ್ರೆಗಳ ಮಾಟ ದುಂಡಗೆ ದೇಹದಿಂದ ಅಗಲವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಕೈಯ ಮಾಟದಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗತನ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಕಂಕುಳಗಳು

ಬಾಹುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ - ಕಂಕುಳು! ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಕಂಕುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕೂದಲುಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕಂಕುಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತ ಆ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಯ್ಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಂಕುಳ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಬೆವರ ವಾಸನೆ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷ ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಗಾಲುಗಳ ಬಳಿ ಈ ಕಂಕುಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ರತಿ ಪದ್ಧತಿಯಿದ್ದುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಮನುಷ್ಯ ನಿಂತು ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದನೋ, ಆಗ ರತಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಮುಖಾಮುಖಿ ರತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರು ಪರಸ್ಪರ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸೃಷ್ಟಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವಾಗ ಒಬ್ಬರ ಮುಖ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮುಖ ಕಂಕುಳ ಬಳಿ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ತನ್ನೊಂದಿಗಿರುವ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ಕಂಕುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇರ್ಪಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿ ಮೊಳೆತ ಕೂದಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆವರ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊರಸೂಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಕಂಕುಳ ಬೆವರು

ಕಂಕುಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಅಪೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಬೆವರು ಇನ್ನುಳಿದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಬೆವರಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ತುಸು ಎಣ್ಣೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ದಾಟಿ ಯೌವನಾಂಕುರವಾಗುವ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೌವನ ಚಿಗುರುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೂದಲುಗಳು ಮೊಳೆತು ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಬೆವರು ಅಲ್ಲಿನ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಯ್ಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದ ಕೂದಲುಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹರಡುತ್ತ ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಂಕುಳಲ್ಲಿನ ಬೆವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಿಂದಿನ ಆಂಗ್ಲರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಚಾರವಿತ್ತು. ಯಾವನಾದರೂ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಾಗ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಪಾರ್ಟಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡಿ ಮಾಡುವ ಆ ನೃತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅರ್ಧಭಾಗವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ಯುವಕನಿಗೆ ಬೆವರೊಡೆದು ಅವನ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿನ ಕರವಸ್ತ್ರ ಆ

ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಸಮಯಾವಕಾಶ ನೋಡಿ ಆ ಯುವಕ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿದ್ದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ತನಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಯುವತಿಯ ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಜಾಡಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ವಾಸನೆ ಹೀರಿದ ಆ ಯುವತಿ ಅವನಿಗೆ ವಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಾದರೂ ವಾಸ್ತವವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನಂತೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲಿ ಕಂಕುಳ ಬೆವರನ್ನು ದುರ್ವಾಸನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ನಾಗರಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಪುರುಸೊತ್ತು ಲಭಿಸದ (?) ಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛ, ತಾಜಾ ಆಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೆವರು ಹಿಡಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೇ ಇಸ್ತ್ರಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ತುಂಬಿದ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹಳಸಿದ ಆ ಬೆವರು ದುರ್ನಾತ ಬೀರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯ ಪೌಡರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆದರೆ ಹಿಂದೆ ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರು ಆಗಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಪರಿಶುಭ್ರವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮತಪ್ಪದಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಜಿನುಗುವ ಬೆವರೂ ತಾಜಾ ಆಗಿದ್ದು ಲೈಂಗಿಕಾರ್ಷಣೆ (Sex appeal) ಯಾಗುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಬೆವರು ಬೇರೆ; ಗಂಡಿನ ಬೆವರೇ ಬೇರೆ!

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಜಿನುಗುವ ಬೆವರು ಗಂಡಿನ ಕಂಕುಳ ಬೆವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ವಾಸನೆಯಲ್ಲೂ ಅವು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವಂತೆ. ಈ ಎರಡೂ ಬೆವರುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ಕಂಕುಳಿನಿಂದ ಬರುವ ಬೆವರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ತಾಜಾ ಆಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಂದು ತಾಜಾ ಉಡುಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮೆದುರು ನಿಂತಾಗ ಅವಳ ಕಂಕುಳಿಂದ ಬರುವ ವಾಸನೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅವಳತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಪುರುಷನ ಬೆವರ ವಾಸನೆ ಕೂಡ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ! ಒಂದೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಏರ್ಪಡಲು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಜಿನುಗುವ ಬೆವರು ಗಂಡಿನ ಕಂಕುಳ ಬೆವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವಂತೆ. ಈ ಎರಡೂ ಬೆವರುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬೆವರೇ ಬರದ ಜನ!

ಕೆಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಚ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳವರಿಗೆ - ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬೆವರ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾಯ್ತು! ಕೊರಿಯಾದ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಆ ಲೋಪವಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಜಪಾನೀಯರಲ್ಲೂ ಕೂಡ.

ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿಂದ ಕಮಟು ಬೆವರು ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಆ ಮಾತಿಗೆ ಬಂದರೆ ಹಿಂದೆ ಅಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಬೆವರುನಾತದ ಗಂಡಸರನ್ನು ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಕೂಡ.

ಬಾಹು ಭಂಗಿಗಳು

ಕಂಕುಳ ಬೆವರ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಹು ಭಂಗಿಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಬಾಹುಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಾಲ್ಕು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವು:- ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು, ಕೆಳಗಿಳಿಸುವುದು, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು.....

ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ಎ
ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವಾಗ ಮಾಮ
ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿರುವ ಭಂಗಿ. ಈ ಭಂಗಿ
ಕೈಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳ
ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಕಾಲ
ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಮತ
(balance) ಒದಗಿಸುವಲ್ಲೂ ಈ
ನೆರವಾಗುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ನಡೆಯು
ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ - ಮುಂದೆ ಬೀಸುವ ಮ
ನಾವು ನಡೆದಾಗಲೂ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯು
ಎಳೆಯುತ್ತವೆಯೆ ಹೊರತು ಕೈನ ಸ್ನಾಯು
ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನಬೇ

ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು

ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು ವಿ
ಸೂಚನೆಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಚುನಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ
ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ
ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ
ಗೆಲುವಿನ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಸಾರಿಕೊಳ್ಳುವು
ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕೈಗ
ಮೇಲೆತ್ತುವುದರಿಂದ ಅವರು ನೈಜ
ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಕಂಡುಬ
ತಾವು ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಿದ ಭಾವನೆ
ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಕೈಗಳ
ಗೆಲುವಿನ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು
ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ತು
ಹೊತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು
ಮಾತು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕ
ಕೈಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಹಮ
ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸು
ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮೆದುರು ನಿಂತು ಹ್ಯಾಂ
ಎಂದರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಾವು ಅಸಹಾ
ರಾಗಿ ಕೈ ಎತ್ತಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾ
ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕದೊ
ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಯಶಸ್ಸು ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೈಗ
ಮೇಲೆತ್ತಿದಾಗ ಅವು ನೀಟಾಗಿರು
ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ
ಅವು ಒಂದು ಕೋನದಲ್ಲಿ ತುಸು ಬಾಗಿರುತ್ತ

ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು

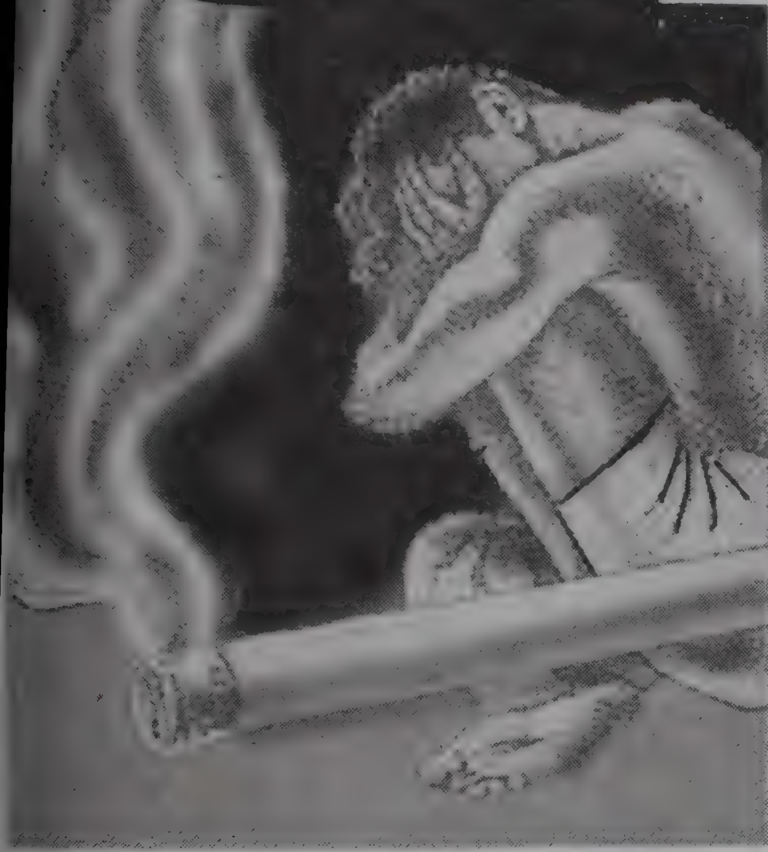
ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವ ಭಂಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊ
ಆಹ್ವಾನ ಸೂಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದ ಬದು

(56 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಿ॥ ಧೂಮ ಜಗತ್ತಿನ ಕುಖ್ಯಾತ ಕೊಲೆಗಾರ. ಆತನನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಂಜದೆ, ಅಳುಕದೆ ತನ್ನ ಇತಿಹಾಸವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ಹೀಗೆ ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಾನೆ.....

ಇತಿಹಾಸ ಪುಟಗಳಿಂದ...

ಡಾ॥ ಸತ್ಯ ಚಿನ್ನಪ್ಪ



"ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಬೆಂಕಿ, ನಿನ್ನನ್ನಲ್ಲದೇ, ಪರರನ್ನು ಸುಡದು ಕಣಾ" ಎಂದು ಅಣ್ಣನವರು ಹಾಡಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಇಂದು "ನೀನು ಸುಡುತ್ತಿರುವ ಸಿಗರೇಟು, ಚುಟ್ಟ, ನಿನ್ನನ್ನಲ್ಲದೇ, ಪರರನ್ನೂ ಸುಡಬಲ್ಲುದು, ಜೋಕೇ ಹೇ ದುರುಳ " ಎಂದು ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಒಂದು, ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುವಾಗಿದ್ದ ಪುರುಷರನ್ನು ಸುಪ್ತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲೋ, ಸಂತಸದ ಸಮಾರಂಭದ ಭಾಗವಾಗಿಯೋ, ಸಾಧುಸಂತರ ಅಲೌಕಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವೋ ಎಂದು ಶುರುವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಈ ಧೂಮಪಾನ, ಇಂದು ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ, ಆಕ್ಟೋಪಸ್‌ನಂತೆ ಸಮಾಜವನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಧೂಮಪಾನದ ಒಳಕು, ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶ ಕೂಡ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾವತಾರದ ಮಿ. ಧೂಮನೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನದ ತುಣುಕುಗಳು.

ಸಂದರ್ಶಕಿ: ನಮಸ್ತೆ, (ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು) ಮಿ॥ ಧೂಮ ಅಲಿಯಾಸ್ ಹೊಗೆ.

ಧೂಮ: "ಹೊಗೆ, ಹೊಗೆಯೆಂದು ಹೀಗಳೆಯದಿರು ಮಾನವ, ಹೊಗೆಯ ಮಹಿಮೆಯೇನಾದರೂ ಬಲ್ಲೆಯಾ .....ಬಲ್ಲೆಯಾ"

ನನ್ನಲ್ಲಿ 0.3ರಿಂದ 3.3ಬಿಲಿಯನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತೀಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳಿವೆ, ಮತ್ತು 4,000ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಅರ್ಸೆನಿಕ್, ನಿಕ್ಕಲ್, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್, ಕ್ರೊಮಿಯಮ್ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಗಳಿವೆ ತಿಳಿದೆಯೊ ?

ಸಂ: ಸಂತೋಷ ಸ್ವಾಮಿ, ಈಗಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪೈಪೋಟಿಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಸಾಧನೆಗಳೇನು?

ಧೂ: ಈಗೀಗ ನಮ್ಮ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಫಾರ್ಮಲ್ಡಿಹೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸೈಯನೈಡ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನಕ್ಸೈಡ್‌ನಂತಹ ಭೀಷಣ ಕೊಲೆಪಾತಕರನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಕ್ಸೈಡ್ ಬಗೆಗಂತೂ ಹೇಳುವುದೆ ಬೇಡ, ಇದಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಿಂತಲೂ 200 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು. ಒಮ್ಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದರೆ, ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಜೀವವಾಯು ತಲುಪದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ನಿಕೋಟಿನ್ ಗೊತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ, ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ (BLOOD BRAIN BARRIER) ಸೇರುವ ರಹದಾರಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಾನೇ ಜನ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವುದು. ನನಗಂತೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಹೆಮ್ಮೆ, ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ಸ : ಮಿ॥ ಧೂಮ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನೇನೂ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

ಧೂ: ಹ್ಹ......ಹ್ಹ...... (ನಟ ಭಯಂಕರ ವಜ್ರಮುನಿಯವರ ತರ ನಗು) ಎಂತಹಾ ಸಿಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಮ್ಮಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲ್ಲ ಅಂತ ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೇ ಹೇಳಲು ಸುಲಭ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಎನಿವೇ, ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಫೈಲ್ ರೆಡಿಯಾಗಿದೆ, ಅದರಿಂದನೇ ಆಯ್ದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

1. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗಲುವ ಅಂಗಗಳು :

ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ತುಟಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗು ಪಾತ್ರೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೊರಳು.

2. ಹೃದಯದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಸ್ಥಗಿತ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಘಾತ.

3. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ.

4. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಸ್ಥಗಿತ ಹಾಗೂ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವುದು.

5. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

6. ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

......ಇತ್ಯಾದಿ......ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ, ಸಂದರ್ಶಿಕಿಗೆ ಆ ವೇಗವನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟಲಾಗದೇ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆದುಕೊಂಡಳು.

ಸಂ: ಓಹ್...... ಸಂತೋಷ, ಸಾರ್, ಆಗಾಧವಾದದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮ ಏನು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ?

ಧೂ: ನೀವೇನೂ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆ ಇದೆ. ಆಡು ಮುಟ್ಟದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ, ಅಂತ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಮಾನವ ಜೀವಿಯ ಯಾವ ಹಂತಾನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲಮ್ಮಾ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೂ ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತೇವೆ. ತಾಯಿಯೇನಾದರೂ ದಿನಕ್ಕೆ 10 ರಂತೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಕು, ಮಗುವಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ತೂಕ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ, ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಂ :(ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಅಗಲಿಸಿ), ಅಬ್ಬಾ.... ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಸಾರ್, ನಮ್ಮ ಓದುಗರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ. ಕಾರ್ಮಿಕ ಬಂಧುಗಳ ಮೇಲೆ ನೀವೇನಾದರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ, ಹೇಗೆ?

ಧೂ: (ಕುಹಕ ನಗೆಯೊಂದು ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತದೆ)...

ಹೌದೌದು, ಅವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ ನನಗೆ, ಈ ಬೆಂಕಿ ಅಪಘಾತ, ಅವಗಢಗಳು ಗೊತ್ತೆ ಇದೆಯಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೇ ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಬಂಧ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಲು ನಾನು ವಾಹಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಿಲಿಕಾ, ಅಸ್‌ಬೆಸ್ಟೊಸ್, ಹತ್ತಿ ಎಳೆ, ವೆಲ್ಡಿಂಗ್ ಹೊಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಂ: ಸಾರ್, ಈ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಮುಂಚೆ, ಕೊನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ: (ತಾನು ಜಾಣೆ ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತ) ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿರುವಂತೆ, ಅಲ್ಲದವರು ಇದ್ದಾರೆ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಪರಿಣಾಮ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ ?

ಧೂ: ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು, ನೀವು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳೇ ಕೇಳುತ್ತೀರಾ ಅಂತಾ ನಿಮಗೇ PASSIVE SMOKING ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯಾ? 1992ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವರದಿಗಳು ಬಂದಿವೆ.

ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಧೂಮಪಾನದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ನಿಮಗೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು, ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದರಿಂದ ಮಗು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಅದನ್ನು SIDS (SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು, ಅಸ್ತಮಾ ಉಲ್ಬಣ ವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇನ್ನೇನು ಬೇಕಮ್ಮಾ? ಹುಂ, ನನಗೆ ಸಮಯ ಮೀರುತ್ತಿದೆ. (TIME IS MONEY FOR US (ಎಂದು ಮಿ|| ಧೂಮ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಆದರಿ ಸುತ್ತಾ ಹೊರ ನಡೆಯಿತು) ಸಂದರ್ಶಕಿ ವಾಮನಳಂತೆ ಧೂಮದ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಕುಬ್ಜಳಾಗುತ್ತ ಕಾಣದಾದಳು. (PASSIVE SMOKING ಇರಬೇಕು).

275, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಕೆಂಗೇರಿ ಉಪನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 60

(54 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ನಮ್ಮ ದೇಹ...**

ನಾವಿದನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣ ತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಡುತ್ತಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೀ ಯಿಂದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ತಾಯಿ ಕೈಗಳನ ಮುಂದೆ ಚಾಚುತ್ತಾಳೆ. ಬಹುಕಾಲದ ನಂತ ಹಳೆಯ ಗೆಳೆಯ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾದರ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವನ ಭುಜಗಳ ಸುತ್ತಲ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಿಯತಮ ಪ್ರೇಯಸಿ ಯನ ಬಳಿಗರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚ ತ್ತಾನೆ ಹೀಗೆ.....

ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿರಿಸಿದೆವೆಂದರೆ, ಅದ ಬೇಡವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ - ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ.

ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಮು ಬಿಗಿಸಿದೆವೆಂದರೆ ಮೂಗು ಜಜ್ಜಿ ಬಿಡುತ್ತೇ ಎನ್ನುವ ಸಿಟ್ಟಿನ ಸೂಚನೆ.

ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಬೀಸುವುದ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆಗೆ ಸೂಚನೆ. ಬಹುಕಾಲದವರೆ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಗೆಳೆಯರು ಆತ್ಮೀಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಮಿಲಿಟರಿ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ವಿಷಯ ವಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ.

ಬಳೆ ಧರಿಸುವುದು ಬಂಧಿಯಾಗಿರುವುದರ ಸೂಚನೆಯೆ?

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೈಗೆ ಧರಿಸು ಬಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಬಳೆ ಧರಿಸುವುದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಎಂಬುದ ಬಹುತೇಕರ ಕಲ್ಪನೆ. ಆದರದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಪುರುಷನಿಗೆ ತಾನ ಬಂದಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಂಕೇತ. ತನ ಬಂದಿಯಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಗಂಡು ಜಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆಭಿಮಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಬ ಧರಿಸುವ ಹೆಣ್ಣೆಂದರೆ ಗಂಡಸಿಗೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ!

ಹಿಂದೆಲ್ಲ (ಇಂದು ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಳೆಗಳನ ತೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಅವಳು ತನ್ನ ಗಂಡ ಬಂದಿತ್ವದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದುದರ ಸೂಚನೆ. ಆದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದ ಗೋಳೋ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಹಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಗಂಡನ ಬಂದಿಯಾಗಿರುವುದು ಇಷ್ಟವೆ?

(ಮುಂದಿನ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ: ಕೈಗಳ



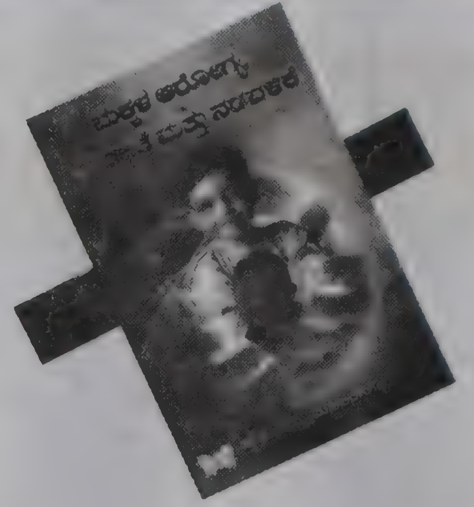
ವೈದ್ಯರು ಮರೆಯಲಾಗದ ರೋಗಿಗಳು
ಾದಕರು: ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಕರು: ಹಲವು ವೈದ್ಯರು
ಗಳು: 156 ; ಬೆಲೆ: ರೂ.25
ಶಕರು: ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು,
ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗ,
ಕೆಂಪೇಗೌಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಕೆ.ಆರ್.ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-4.

ವೈದ್ಯರ ನೆನಪಿನಾಳದ ಘಟನಾ ಸುರುಳಿಗಳು ರ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ವ ಪಡೆದಿವೆ. ಇದೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಕ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಕರ್ನಾ ದ 27 ಜನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಿಕೆಯಡಿ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವೆಂಬ ಗಳನ್ನು ಓದುಗರ ಮುಂದೆ ಹರವಿದ್ದಾರೆ.



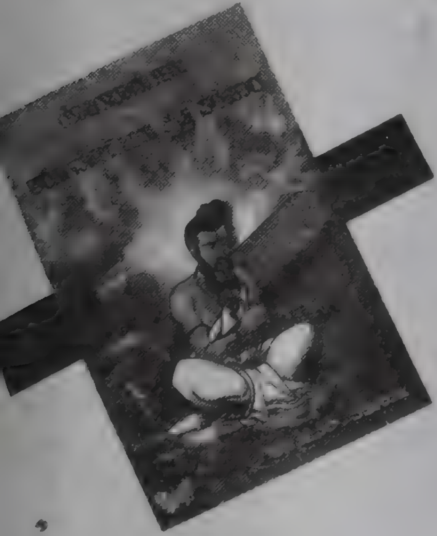
ಕೃತಿ: ಕಪ್ಪ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಹಕ್ಕೆ
ಲೇಖಕರು: ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಪುಟ:- 96 ; ಬೆಲೆ: ರೂ.30 (ಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣ)
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಪ್ರೈ ಲಿ.
ಎಂಬೆಸಿ ಸೆಂಟರ್, ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 001.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಖ್ಯಾತ ಮನೋತಜ್ಞ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯಬರಹಗಾರರೆಂದು ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ''ಕಪ್ಪ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಹಕ್ಕೆ'' ಪುಟ್ಟ ಕೃತಿ ಈಚೆಗೆ ಪುನರ್‌ಮುದ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬಂದಿದೆ. 1996 ರಿಂದ 2001ರವರೆಗೆ ಅಂದರೆ 5 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮೂರು ಮುದ್ರಣ ಕಂಡಿರುವುದು ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ.



ಕೃತಿ: ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ
ಲೇಖಕರು : ಪಾರ್ವತಮ್ಮ ಮಹಲಿಂಗಶೆಟ್ಟಿ
ಪುಟಗಳು : 56 ಬೆಲೆ ರೂ. 15.00

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರು ವಹಿಸ ಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ಕುರಿತಂತೆ ರಚಿತವಾದ ಪುಟ್ಟ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಿದು. ಅವರ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ರಸ್ತೆ, ಆಟದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು, ಬೆಂಕಿ, ನೀರು, ವಿದ್ಯುತ್, ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ..... ಮತ್ತಿತರ ಬಗೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ರೋಗಬಾಧೆಗಳು: ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಪರಿಹಾರ
ಖಕರು: ಡಾ.ಟಿ.ಎಲ್. ದೇವರಾಜ
: 72 ಬೆಲೆ ರೂ. 15.00

ನಮಗೆ ತಗಲುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರೋಗ ಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹು ದು ಲೇಖಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

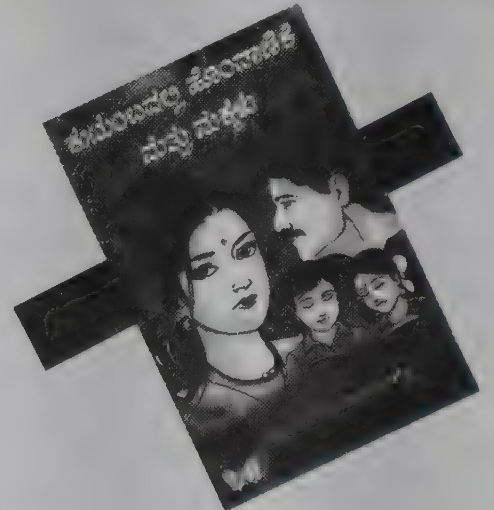
ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾದಂತಹ ಕೃತಿಯದು.



ಕೃತಿ: ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರೆ
ಲೇಖಕರು: ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ
ಪುಟಗಳು: 80 ಬೆಲೆ ರೂ. 25.00

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ ಗೆಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು, ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹೀಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಯನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನು ವವರು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಕೃತಿಯಿದು.



ಕೃತಿ: ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು
ಲೇಖಕರು: ಪಾರ್ವತಮ್ಮ ಮಹಲಿಂಗಶೆಟ್ಟಿ
ಪುಟ : 104 ಬೆಲೆ : 30.00

ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ನಿಗಾ ಇಡ ಬೇಕು ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಟಿ.ವಿ.ಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾ ಮಗಳು, ಅದರಿಂದ ನಾವು ಹೇಗೆ ದೂರ ಇರ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕುರಿತಂತೆಯೂ ತಿಳಿಸಿರುವ ಲೇಖ ಕರು, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿವೆ.

ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ, ಸಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಸಂಕೀರ್ಣ, ದಾಜಿಬಾನ ಪೇಟೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 580 028

ಮುಟ್ಟು: ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು?

ಪೀಠಿಕೆ

ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿ ಕೊಂಡಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಮೈಲಿಗೆ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಇದು ಕೆಲ ಜಾತಿಗಳ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. 'ಮುಟ್ಟು' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊ ಬಾರದೆನ್ನುವ ಕಟ್ಟಳೆ ಇದಕ್ಕೆ!

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿ ಯಾಗಿರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಈ ಲೇಖನಮಾಲೆ ಉದ್ದೇಶ.

ಪೀರಿಯಡ್ಸ್ ಎಂದರೇನು, ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದೆಂದರೇನು, ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಉದ್ವಿ ಮೆನೋಪಾಜ್, ಬಿಳಿಸೆರಗು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸುವಿಕೆ ...... ಮುಂತ ಹತ್ತು - ಹಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳ ಸೂಚಿಸಲಿರುವ ಈ ಲೇಖನಮಾಲೆ ಮಹಿಳಾ ಓದುಗರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ವಾಗಬಲ್ಲದು.

● ಆರ್. ವಿ. ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

ರಚನೆ

ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನೇಂದ್ರೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ:

- ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳು *[Overies]*- ಅತ್ತೊಂದು, ಇತ್ತೊಂದು.
- ಎರಡು ಅಂಡನಾಳಗಳು - *[Fallopian Tubes]*
- *ಗರ್ಭಕೋಶ [Uterus-Womb]*
- *ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ [Cervix]*
- *ಯೋನಿ [Vagina]*

ಇವೆಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಅಂಡಾಶಯಗಳು [Ovaries]: ಇವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಇವಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಅಂಡಾಶಯಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೊನ್, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸ್ತ್ರೀ ಚೋದಕಗಳು [Hormones] ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಗಳು [Eggs] ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದೂ ಈ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲೇ.

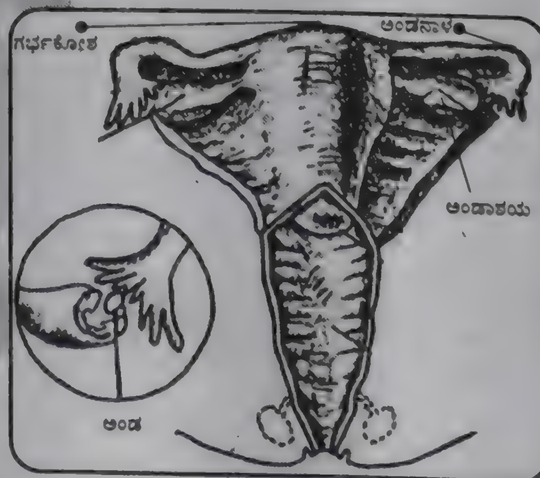
ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋದಕಗಳೆರಡೂ ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗೊಳ್ಳಲೂ, ಋತುಚಕ್ರ (Menstrual cycle) ಕ್ರಮಬದ್ದ ವಾಗಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡವೊಂದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಅಂಡನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂಡನಾಳಗಳು [Fallopian Tubes} : ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಅಂಡವು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗ ಗೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ. ಆ ನಂತರ ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗ [T.B] ಇರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಡನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲಾರಳು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಜಾರದೆ ತಪ್ಪಿ ಅಂಡನಾಳದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಅ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಥ ಬಸಿರನ್ನು ವೈದ್ಯಕಿ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Ectopic pregnancy ತ್ತಾರೆ.



ಗರ್ಭಕೋಶ [Uterus] : ಇದು ಮ ಕೋಶದ [Urinary Bladder] ಹಿಂಭಾಗ ರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡ ಅಂಡವು ಪಿಂಡ ಆಮೇಲೆ ಶಿಶುವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಲ್ಲದು. ಅದೇ ರೀತಿ ತನ್ನಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಾಕಿದೊಡನೆಯೇ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಪುನಃ ಎಂದಿನ ಅಳತೆಗೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗಿನ ಗೋಡೆ ವಾಗಿದ್ದು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಮೆತ್ತಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ ಯನ್ನು [ಅಥವಾ ಪೊರೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ [Endomet

ತ್ತಾರೆ. ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡವನ್ನು ನ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣ ವಾ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೆತ್ತನೆ ರಕ್ಷೆಯನ್ನೊದಗಿಸಿ ಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಅಂಡವು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಕಣದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವಾಗದಿದ್ದರೆ [ಅಂದರೆ ಫಲಿತವಾಗ ದ್ದರೆ] ಈ ಎಂಡೊಟ್ರಿಯಂ ಎನ್ನುವ ಪೊರೆ, ರು ಪದರಾಗಿ ಕಳಚಿಕೊಂಡು, ಗರ್ಭ ಶದ ಕಂಠದ ಮುಖಾಂತರ ಯೋನಿಯ ಲಕ ಹೊರ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನ್ನೇ ಬಹಿಷ್ಠೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾ ವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ [Cervix] : ಗರ್ಭ ಶವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿರುವ ದಾದ ದ್ವಾರವಿದು. ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ -40ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಠಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗುಲಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನು ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು PAP-Smear Test ನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗು ದೆ.

ಯೋನಿ [Vagina]: ಈ ಕೊಳವೆಯಂತಹ ಗದ ಒಂದು ತುದಿ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ನುಸಂಧಾನ ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ದಿಯು ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಾಗದಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು -10 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದು ಅದ್ಬು ವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಬಲ್ಲುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

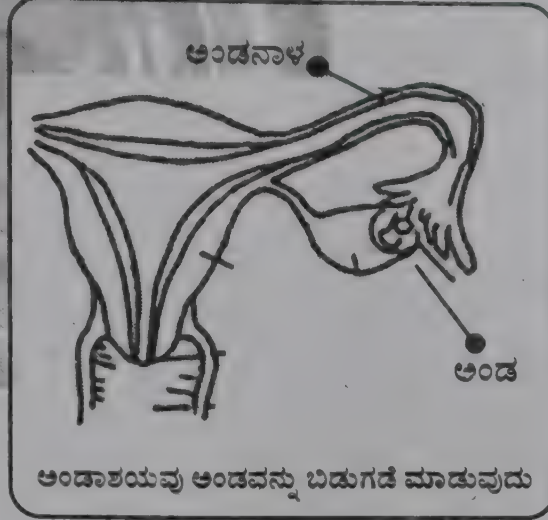
ಮೆನ್ಸಸ್ (ಮುಟ್ಟು) ಎಂದರೇನು?

ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ, ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಬಹು ರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡುವ ಅನುಭವ-ಋತು ್ರಾವ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳು : ಇಂಗ್ಲೀಷಿ ಲ್ಲಿ ಮೆನ್ಸಸ್, ಪಿರಿಯಡ್ಸ್, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು, ಹಿಷ್ಠೆಯಾಗುವುದು, ಹೊರಗಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾ ತ್ಯಾದಿ.

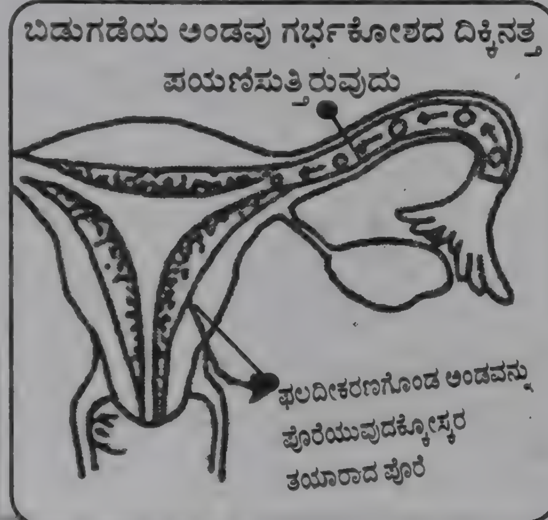
ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವಾಗ, ಬಾಣಂತಿಯಾಗಿರು ಾಗ, ತೀರ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿದ್ದು ದುರ್ಬಲವಾ ರುವಾಗ, ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದು ಮಂಚ ಹಿಡಿದಿರು ಾಗ...ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆಯಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

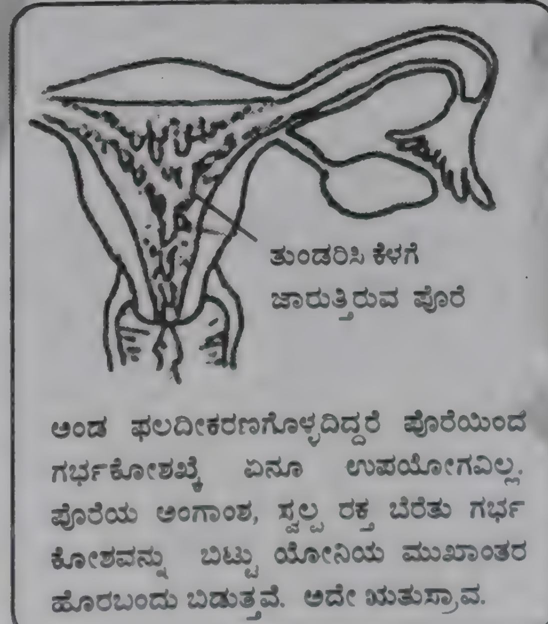
ಕ್ರಮತಪ್ಪದಂತೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರು ವುದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯ ಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಆರಂಭ: ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಋತು ಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಮೆನಾರ್ಕಿ [Menarche] ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು,



ಅಂಡಾಶಯವು ಅಂಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು


ಬಿಡುಗಡೆಯ ಅಂಡವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುವುದು



ಅಂಡ ಫಲದೀಕರಣಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಪೊರೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಪೊರೆಯ ಅಂಗಾಂಶ, ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಬೆರೆತು ಗರ್ಭ ಕೋಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಋತುಸ್ರಾವ.

ಪುಷ್ಪವತಿಯಾಗು ವುದು ಎಂದರ್ಥ.

10 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹೆಣ್ಣು ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದು ಆಯಾ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒರ್ವ ಹುಡುಗಿ 16 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಲಿ ಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವಳನ್ನು ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಲೇಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ಅವಳಲ್ಲಿ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ರುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ?: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಋತುಚಕ್ರ [Menstrual Cycle] ವೆನ್ನುವುದು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗು ವುದೂ ಉಂಟು. ಕೆಲವರಿಗೆ 24 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಯಂತೆ ಆದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 30 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 21 ದಿನಗಳಿಂದ 35 ದಿನಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಆಗುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬಳಲ್ಲೇ ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಿನ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂಥ ಏರುಪೇರು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು.

ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ?: ಋತುಸ್ರಾವ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದೂ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬಳಿಗೆ 3 ದಿನ ಗಳ ಕಾಲ ಸ್ರಾವವಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಗೋಧಿ ವರ್ಣದ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ಏನೇನಾಗುತ್ತದೆ?: ವೈದ್ಯರು ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದ ದಿನವನ್ನು ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದ ನೇ ದಿನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 28 ದಿನಗಳ ಋತುಚಕ್ರ ವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವೆಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುವುದಾದರೆ-

ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 5ನೇ ದಿನ, ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದ 5 ದಿನಗಳಿಗೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಮೀಪ ದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಅಂಡವನ್ನು ಬಿಡು ಗಡೆ ಮಾಡೆಂದು ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತ ರವಾನಿ ಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ

ಒಂದು ಪಕ್ವವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ತನ್ಮೂಲಕ 'ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಮ್' [Endo metrium] ಎನ್ನುವ ಪೊರೆಯನ್ನು ರಕ್ತ, ಅಂಗಾಂಶ (Tissue)ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತಯಾರು ಮಾಡೆಂದು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿ ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪೋಷಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಈ ಪೊರೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಈ ಪೊರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆತ್ತನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಂತೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

14ನೇ ದಿನದಂದು ಪಕ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅಂಡ ತನ್ನ ಚೀಲ [Follicle] ದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಅಂಡ ಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ 'ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ' [Ovulation] ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅಂಡ ಅಂಡನಾಳದೊಳಗೆ [Fallopian Tube] ತಳ್ಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗಿನ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಪೊರೆ ದಪ್ಪವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅಂಡ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ಫಲೀಕರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆ ಪೊರೆಯೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೇನೂ ಕೆಲಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋದಕವನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಪೊರೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

24ನೆ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ನಿಂತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪೊರೆ ಕಳಚತೊಡಗುತ್ತದೆ.

28ನೆ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪೊರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ತುಣುಕು ತುಣುಕಾಗಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ಆ ಮೂರು ದಿನದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದಿಂದ [Cervix] ಜಾರಿ ಹೊರಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ವೆಂದರೆ ಇದೇ.

ಅಲ್ಲಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ಮೊದಲ ದಿನ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರ್ಥ.

ಅದೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತವೇ?: ಬಹಿಷ್ಠೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವುದೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತವಲ್ಲ. ಕೆಂಪಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಷ್ಟೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಆ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪೊರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಶ [Tissue] ಸ್ವಲ್ಪ, ರಕ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ, ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮ್ಯೂಕಸ್ [Musous] ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅದು ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುವುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತವಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ?: ಮುಟ್ಟಿನಾವಧಿಯ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ರಕ್ತದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ 50 ಸಿ.ಸಿ.ಗಳಷ್ಟಿರಬಹುದು. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 20 ಸಿ.ಸಿ.ಯಿಂದ 80 ಸಿ.ಸಿ.ಯ ನಡುವೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದು, ಸ್ರಾವ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದರೆ, ಮರ್ಮಾಂಗದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಾಗಲಿ ಒಳಗೆಲ್ಲೋ ನಂಜು ಸೋಕಿದೆಯೆಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮಾಡದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ : '28 ದಿನಗಳ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು 14ನೇ ದಿನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು 13ನೇ ದಿನದಿಂದ 16ನೇ ದಿನದೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆ ಕಿರು ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹಿಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಅರ್ಧ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೇನೇ ಮುಟ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದೆಯೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 13ರಿಂದ 19 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ (ಶೇ.5ರಿಂದ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪಿರಿಯಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?: ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು
ಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ
ಅದು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾ
ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಇಂಥದು
ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಶರೀರ ಋತು
ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ
ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲ
ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ
ತಮಗೆ ಮುಟ್ಟು ಯಾವಾಗ ಆಗಲಿದೆ ಎನ್ನು
ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಸಮ
ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನ
ಅನುಭವ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ನೋ
ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆ ನಂತರದ ಎರಡು ವಾ
ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ
ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ದಿನಕ್ಕೂ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯ ನ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಂತೆನಿಸಿ,
ವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡಕ್ಕೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು
ಕೊಂಡರೂ ಮುಟ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಯಿತೆಂದರ್ಥ.

★ ಮುಟ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಲೆನ
ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದುಕೊಳ
ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತ
ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ
ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದಿಗಿಲು, ರೇ
ಭಾವನೆ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷ
ಯಾವುದೇ ಒಂದೆರಡು ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊ
ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ

★ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
13ರಿಂದ 16 ದಿನಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ
ಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವಗಳು ತೀರ ತೆಳು ವಾಗಿ
ಮುಟ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆಲ್ಲ ಆ ದ್ರವಗಳೆಲ್ಲ ಮ
ತೊಡಗಿ, ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಯೋನಿ ತುಟಿಗಳು ಒ
ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಒಣಗತೊಡಗಿದಂತೆಲ್ಲ ಮುಟ್ಟು ಹತ್ತಿ
ತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು?

- ಸಾಕಷ್ಟು ತೂಕ ಇಳಿದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚ
- ಬಹಳಷ್ಟು ದೂರ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದಾ
- ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ;
- ತೀವ್ರ ವಿಷಾದದಲ್ಲಿರುವಾಗ-

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ

ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗದಿರ ಬಹುದು-ಅಸು ತಡವಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮುಂಚಿತ ವಾಗಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೋಗ ಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ತೀರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವ ವಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿ ಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನವ ಲಂಬಿಸಿ ರುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಯಾವುದೋ ಅವಯವ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವಾಗಲೂ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೀರ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ; ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ವಿಪ ರೀತ ಮೈಕೈ ನೋವು, ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳು ವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವಾಗ ;

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಹೋದಾಗ ;

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಂತರ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ.....

- ಈ ನಾಲ್ಕು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಇದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೊಳಿತು.

ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮುಜುಗರ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡುವ ಮುಟ್ಟು ಅವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದೊಡನೆಯೇ- ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 45ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ-ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ' [Menopause-ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ] ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು: ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯನ್ನು 28 ಅಥವಾ 29 ದಿನಗಳ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ನಡೆಯುವ ಘಟನಾಕ್ರಮ [ಒಂದು ದಿನ ಆಚೀಚೆ] ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತದೆ:

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ (1-5 ದಿನಗಳ ನಡುವೆ)

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಚೋದಕ ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿದು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಮ್ ಪೊರೆ ಕಳಚಿ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗಿ ಅದು 3ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಒಂದು ಅಂಡ [Egg follide] ಇಮ್ಮಡಿ ಅಳತೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತ ಮುಗಿಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋಲಹರಿ [Mood]: ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಬವಣೆ [Pre-menstrual Tension] ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಿನ್ನ ಭಾವ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೊಡನೆಯೇ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆ ಹಂತ : ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಮುನ್ನ (6-14 ದಿನಗಳ ನಡುವೆ)

★ *ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 12 ಇಲ್ಲವೆ 13ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತದೆ.*

★ *ಅಂಡಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ತಿತ್ತಿ [Follical] ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ತಲುಪುತ್ತದೆ.*

★ *ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಮ್ ಪೊರೆ ದಪ್ಪವಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.*

★ *ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮ್ಯೂಕಸ್ಸನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿ ಸುತ್ತವೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಸಾಕಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗ ಹಿಗ್ಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಸಲೀಸಾಗುತ್ತದೆ.*

★ ***ಮನೋಲಹರಿ:*** *ಅವಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ.*

ಮೂರನೆ ಹಂತ: ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ (14ನೆ ದಿನ)

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ದೊಡನೆಯೇ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ತಲು ಪಿದ ತಿತ್ತಿ ಒಡೆದು ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ರೀತಿ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಚುರಕ್ಕೆನ್ನುವ ಪೆಟ್ಟಿನ ಅನು ಭೂತಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ [cervix] ಯೋನಿ ಯತ್ತ ಸರಿದು ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋಲಹರಿ: ಆ ಸಮಯದಲ್ಲವಳು ಪೂರ್ತಿ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಮನೋಲಹರಿ [Positive Mood] ಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ.

ನಾಲ್ಕನೆ ಹಂತ : ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳು (15 ರಿಂದ 28 ಇಲ್ಲವೆ 29 ದಿನಗಳು)

ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ನಡುವೆ ಅವಳ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಅರ್ಧ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮ್ಯೂಕಸ್ ದಪ್ಪಗೆ, ಜಿಗುಟು ಜಿಗುಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಖಾಲಿಯಾದ ಅಂಡ ತಿತ್ತಿ [Follicle]-ಇದನ್ನು Corpus luteum ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಚೋದ ಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ 22ನೇ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅಂಡವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವು ದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಚೋದಕವು ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿನ ಟಿಶ್ಯೂಗಳನ್ನು ಪ್ರೊಟೀ ನುಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು, ಮುಟ್ಟಿ ದರೆ ನೋಯುವಂತಿರುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪೊರೆ [Endometriam] ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋಲಹರಿ: ಇಂಥದೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ತಲ್ಲಣ, ತಳಮಳ, ರೇಜಿಗೆ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವ ವೇಳೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗು ವುದೇ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 4 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಗಳ ನಡುವೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಶುರುವಾಗು ವುದು ತುಂಬ ವಿರಳ.

ಹೀಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಗಲು ಕಾರಣ-ಆಯಾ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಚೋದಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತವಾಗಿ ರಬಹುದು ; ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಾ ವಾಗಲೋ ಆಗಿದ್ದರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಆಗಿರಬಹುದು.

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲೇ ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವ!

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು : ಋತುಮತಿತ್ವ)

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮಮತಾ ಸವಣೂರು — ಬಳ್ಳಾರಿ

○ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನಗೀಗ 20 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಮೈ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಬೆವರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಮೈವಾಸನೆಗೆ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಸೋಪು ಬಳಸಿದೆ. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡ ಬೇಕು?

● ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕಸ್ತೂರಿ, ಆರಿಸಿನ, ಆಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಬೇವಿನಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ★ ★

ಕೆ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ — ಮೈಸೂರು

○ ನನಗೀಗ 17 ವರ್ಷ. ಬೆಳ್ಳಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆಯೇ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇನೆ. ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಮುಖವನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೇನೋ ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಿರಾ?

● ಇದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 4ರಿಂದ 5 ಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟವಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಲವಂಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಲೆಯೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಟೊಮೆಟೋ ರಸ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

★ ★ ★

ಗಂಗಮ್ಮ ಹಿರೇಮಠ — ಧಾರವಾಡ

○ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 40. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಾತ್ರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ನನಗ್ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವಿರಾ?

● ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮುಂದೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಪಡ ವಲ, ಮೂಲಂಗಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು 3ರಿಂದ 4 ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಿತಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವು
ಯದು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋ
ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

★ ★ ★

ಶ್ರೀದೇವಿ ಪಾಟೀಲ — ಬಿಜ

○ ನನಗೀಗ 28 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯ
ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಕೂದಲು
ದಟ್ಟವಾಗಿ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಕೂ
ನೋಡಿ ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲಾ ಅಸೂಯೆ ಪಡುತ್ತಿ
ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಕೂದಲು
ಉದುರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳ
ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ
ಹೆಚ್ಚು ಉದುರುತ್ತವೆ. ನನಗಂತೂ ತುಂಬ
ಯಾಗಿದೆ.

● ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದಿರುವ
ಅಗ್ಗದ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು,
ಹೀನತೆ, ಸುಣ್ಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಹೀಗೆ ಹಲ
ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಲಾರಂ
ತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಬ
ಕಾಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೆ
ನಿದ್ದೆಗೆಡಬೇಡಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲ
ಮಾಡಿ. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ
ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು
ಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ
ಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು
ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗೆ 4 ಭಾಗ ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ
(ಡಿಗ್ಗರುಗ) ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕ
ಆರಿಸಿ ತೈಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರ
ತಲೆಗೆ ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಈ ತೈಲ ಮನೆ
ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ
ರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆ
'ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ' ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

★ ★ ★

ರಜನಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ — ತಿಪಟ

○ 18 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು
ವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಬಿಳಿಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದ
ತುಂಬ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಎರಡು ತಿಂಗ
ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ನಂತ
ಸ್ರಾವವಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸ
ಹಣವಂತರಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಪರಿಹಾರ ಸು

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಳ
ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರು
ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆದರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ
ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುನ್ನ

ರ ಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ. ವೃಥಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ 18 ಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು 'ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ' ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸ . ಬಿಳುಪು ವಿಪರೀತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯುವಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಜನನಾಂ ನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛ ಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ★ ★

ಮೇಶ್ ತುಮಕೂರು

ವಯಸ್ಸು 20. ನಾನು ಕಪ್ಪಗಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜುವೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಸಂಕೋಚವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವರೆಲ್ಲ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು 'ಭದ್ರಾವತಿ ಂಗಾರ' ಅಂತ ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳ್ಳಗಾ ವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿಯಿ ದೆಯೇ ಸಿ.

● ನೀವು ಕಪ್ಪಗಿದ್ದೀರೆಂದು ಬೇಸರಿಸಿ ಳ್ಳುವಿರೇಕೇ? ರೂಪ, ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ ಅನುವಂ ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿ ಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಕಪ್ಪು ಣ್ಣವೂ ಸುಂದರವೇ. ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣ, ದ್ರೌಪದಿ ಲ್ಲರೂ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದವರೇ! ಅವರು ಸುಂದರ ಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಲು ಧ್ಯವೆ? ನಿಮಗಿರುವ ರೂಪ, ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀವೇ ೀತಿಸದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ಗೆಳೆಯರು ನಿಮ್ಮ ಬಣ್ಣದ ಗ್ಗೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕ್ಕುಬಿಡಿ. ಬಣ್ಣದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಡಿ.

★ ★ ★

ಯಂತಿ ಭಟ್ ಮಂಗಳೂರು

ನಾನು ಪ್ರಥಮ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಪ್ಪು ಓದಿದರೂ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತಿಲ್ಲ, ಓದಿದ್ದು ಾಪಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ? ಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಅಧ್ಯಯನದ ಕ್ರಮ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮ್ಮನೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಓದಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಲೀ ಓದಿದ ನಂತರ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆಯ ಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಮರೆತು ಹೋಗಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಓದಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಅವತ್ತಿನ ಪಾಠ ಅವತ್ತೇ ಓದಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದುದನ್ನು ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರುಗಳೊಡನೆಯಾಗಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಅದು ಮರೆತು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನ, ಮನನ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನ ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಾಗಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

★ ★ ★

ಹೆಸರು ಬೇಡ ಊರು ಬೇಡ

○ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಕುಡಿತ, ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಏಡ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ಕುಡಿತ, ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮನುಷ್ಯ ಭ್ರಮಾಧೀನನಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ ಹೋಗ ಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ಬರಬಹುದು.

ರಾಜೇಶ್ ಹಾಲಭಾವಿ ಸಿಂಧನೂರು

○ ನಾನು ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಮಹಾಕುಡುಕ. ದಿನಾಲೂ ಕುಡಿದು ಬಂದು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಕಾಯುತ್ತಾನೆ. ಆಸ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸುವ ಆಸೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮೂರು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕುಡುಕನಾದ ನನ್ನ ತಂದೆ ನಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ ಮಾರಿ ಬಿಡುವನೋ ಎಂದು ಆತಂಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

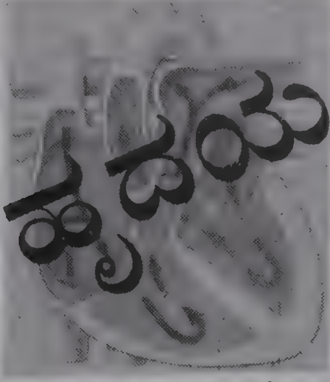
● ಕುಡಿತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪಿಡುಗು. ಇದು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂಸಾರಗಳು ಕುಡಿತದಿಂದಾಗಿ ಹಾಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಲೂ ಇವೆ. ಕುಡಿ ಯುವ ತಂದೆಗೆ ಕುಡಿತದಿಂದ ತನ್ನೊಬ್ಬನ ಜೀವನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತನ್ನನ್ನೇ ನಂಬಿರುವ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನವನ್ನು ಚಿಗುರಲ್ಲೇ ಚಿವುಟಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆಂಬ ಅರಿವು ಖಂಡಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಂತಹ ನೂರಾರು ಯುವಕರು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನೀವು ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಕುಡಿಯದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿವರಿಸಿ, ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಕುಡಿತ ಬಿಡುವುದಾದರೆ ಖಂಡಿತ ಬಿಡಬಹುದು. ಅವರು ಕುಡಿತ ಬಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಯಲ್ಲೋ, ಬಂಧುಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲೋ ಕುಳಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಕೈಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಸಿಗದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ, ಆಸ್ತಿ ಕೈತಪ್ಪಿ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ, 'ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ' ನಿಮಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಲಾದ ನೂತನ ಅಂಕಣ. ಈ ಅಂಕಣದ ಮುಖಾಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಲೆತಿನ್ನುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವರು. ನೀವು ಮಾಡುವುದಿಷ್ಟೇ:

ಒಂದು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವೂ ಇರಲಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ವಿಳಾಸ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್ ವಾಟಾಳ್
ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿ ನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆಯೇ? ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

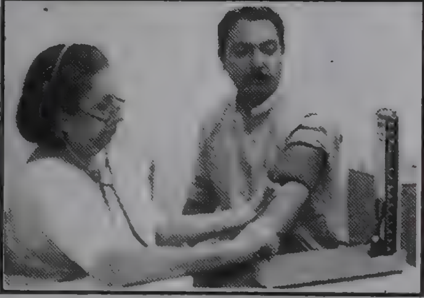


ಹೃದ್ರೋಗ! ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಈ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಯೇ ಅವರ ಹೃದಯ ಗಡಗಡ ನಡುಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾತಂತೂ ಸತ್ಯ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಒ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೃದಯಘಾತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯಲಾರರು. ಆದರೆ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವದು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿ

ಕೆಲ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಗತಿಗಳು, ವಯಸ್ಸು, ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಇತಿಹಾಸ ಬದಲಿಸಲಾಗದು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಪಾರಾಗಬಹುದು. 60ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವವರಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಜಗಜ್ಜಾಹೀರಾದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಇದರ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟ ತಲುಪಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇರುವವರೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಂಗತಿಗಳು ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ.

ಕುಟುಂಬ ಇತಿಹಾಸ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು ?



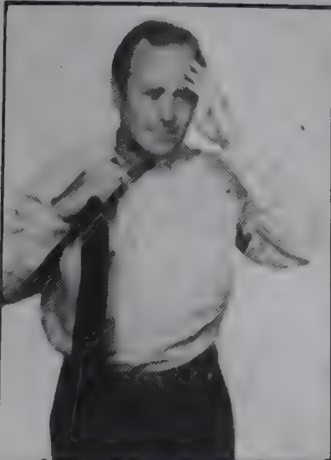
- ನಿಮ್ಮ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ 50ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಅಟ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಟ್ರೋ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆಯೆ?
- ನಿಮಗೆ ಮಧು ಮೇಹ ಇದೆಯೆ?
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಆಗಿದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ತೂಕ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ?

✓ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀವು 'ಹೌದು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೃದಯರೋಗದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

✓ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೃದ್ರೋಗ ಇದೆ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತ ತಪಾಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತೂಕದ ಮೇಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬೇಕು. ನೀವು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕ

✓ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಲೋಚಿಸಿ ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು

ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರಬಹುದೆ?



- ನೀವು ಹೊಸ ಆಹ್ವಾನ ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತೀರಾ?
- ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಕ್ರೋಧಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ?
- ಅದನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ?
- ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
- ನೀವು ಚಿಂತಾಗ್ರಸ್ಥರಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ?
- ಯಾರದಾದರೂ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರುವದು ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಸೋಲನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

✓ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ದಲ್ಲಿ 'ಹೌದು' ಸಂಖ್ಯೆ ಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಬೇಗನೇ ಗುವವರ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಅಧ್ಯ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡದಿ ಹೃದ್ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿ ಹೃದ್ರೋ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿ ತಂದಿದೆಯೇ?

ಸಮಯ ಇರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದು ಸಮಂಜಸ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ ?

ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ, 20ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ನೀವು ಮನಸಾರೆ ಎರೊಬಿಕ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಕಳೆದ 5ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಿಗರೇಟು ನೀವು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ನೀವು ಮಾಂಸದ ಬದಲು ಮೀನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ?

ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೀವು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ?

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇರಿವೆಯೇ ?

✓ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕುರಿತಂತೆ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ'ವೆಂದಾದರೆ ನೀವು ಹೃದಯವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಾಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

✓ ನೀವು ಸಿಗರೇಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ತೊರೆಯಿರಿ!

✓ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರತಜ್ಞರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಗಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

- ನೀವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಾ ?
- ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ (140/90) ವಾಗಿದೆಯೇ ?
- ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ?
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ ?
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿದೆಯೇ ?

✓ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ'ವೆಂದಾದರೆ, ನೀವು ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

✓ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅದರ ಸೂಕ್ತ ನಿಗಾ ಅವಶ್ಯ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಗಾಗ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಿ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ.

- ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆಯೇ ? ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ ? ನಿಮಗೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆ ?

ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ಬೊಜ್ಜು' ಈ ಶಬ್ದ ಆಲಿಸುತ್ತಲೆ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಬೆವರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿತೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಬೊಜ್ಜು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಏನರ್ಥವಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಂದವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಶರೀರದ ಗಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಏನೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೂ ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ದೂರ ಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು:

- ಶರೀರ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಅದು ಸಾದಾ-ಸೀದಾ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ. ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸಲಾಡ್ ಸೇವಿಸಿ.
- ಊಟದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಡಿ. ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಸುತ್ತಾಡಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಜಾತನ, ಚುರುಕುತನ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಊಟದ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಲೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಇರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನಡೆದಾಡುವುದು ಸಹ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ.
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಕೊಡುವಂತಹ ದಿನಚರ್ಯೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಸಹ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹೊಂದಿದ ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಸಹ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ. ಅವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. •

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಋಣ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ಸಿ ಮಾಡುವಾಗ ಓ.ಪಿ.ಡಿ. ಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾದ ಚರ್ಚೆ ಅದು. ಆಗ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬಂದು, ಆ ಮಗುವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮುಂದೆ ಮಲಗಿಸಿ ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ'' ಎಂದಾಗ ನಮಗೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಅಚ್ಚರಿ .... ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಆಗ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಇವರು ದುರ್ವಾಸ ಮುನಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರಾದವರು. ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಮಾಡುವಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಯೂ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯಂತಹ ಪತ್ನಿಯಿರುವಾಗ ಇವರಿಗೇಕಪ್ಪ ಇಂತಹ ಚಪಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ಆ ಮಹಿಳೆ ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನಗೆ ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬದುಕನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಋಣವನ್ನು ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ತೀರಿಸಲಾರೆ' ಎಂದಾಗ ನಮಗೆ ಮತ್ತೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ನಾವು ಆಕೆಯನ್ನೊಮ್ಮೆ, ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಲಾಸ್ಯವಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಸದಾ ಮುಖ ಗಂಟಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದವರು ಇವರೇನಾ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಆಕೆಯೇ ಮೌನ ಮುರಿದು ''ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷವಾದರೂ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ಗಂಡ ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಹೊರಟಿದ್ದ. ಆಗ ಯಾರೋ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರು ಇವರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಹೇಳಿದರು. ಇವರ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಎರಡನೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪಿತು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದುಗುಡ ಮರೆಯಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು.''

''ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ನಮಗೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ಬೇಸರವೆನ್ನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಪತ್ನಿಯೆದುರು ಈ ಮಹಿಳೆ ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ್ದರೆ ಆಗುವ ಅವಾಂತರ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಮನದಲ್ಲೇ ನಕ್ಕೆವು.

★ ★ ★

ಸಮಯ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30. ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬೇರೆ ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಓರ್ವ ಹೆಂಗಸು ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಮಗಳೊಡನೆ ಬಂದಳು. ''ಯಾರಿಗಮ್ಮಾ ಮಗೂಗಾ, ನಿನಗಾ?'' ಎಂದೆ. ''ನನಗಲ್ರೀ, ನನ್ ಕೂಸು 'ಎಣ್ಣೆ' ಕುಡ್ದುಬಿಟ್ಟೈತ್ರಿ'' ಎಂದಳು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋದದ್ದು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ..... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಎಣ್ಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದೆ.

''ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದಿದೆ? ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸೋ ಎಣ್ಣೇನಾ? ಅಥವಾ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾ?''

''ಅದ್ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ ....''

ಇನ್ನಾವ ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದಿರಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಎಣ್ಣೆ' ಹೊಡ್ದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಬೇರೇನೇ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತೆ. ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಂತಾರೆ. ಅಯ್ಯೋ ಆ ಎಣ್ಣೇನಾ? ಇವರಪ್ಪ ಕುಡುಕ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ. ತಾನು ಕುಡಿದರೆ ಕುಡಿಯಲಿ, ಮನೇಲಿ ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಯಾಕಿಡಬೇಕು?

''ಅಲ್ಲಮ್ಮಾ, ನಿನ್ ಗಂಡನಿಗೆ ಬುದ್ದಿ ಇಲ್ವೇನಮ್ಮಾ? ಮನೇಲಿ ಯಾಕೆ ಹಾಳಾದ್ದನ್ನು ತಂದು ಕುಡೀತಾನೆ. ಸಾರಾಯಿ ಬಾಟ್ಲಿ ಮಗು
ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಯಾಕಿಡಬೇಕು? ಮಗು
ಕುಡಿದಿದೆಯೋ ಏನೋ?'' ಮಗುವಿ
ಗಮನಹರಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ತಾಯಿ
ಡಾಕ್ಟಮ್ಮ, ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ಕುಡಿಯುವುದಿ

ಆಕೆ ನನ್ನ ತಾಳ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ
ಅನ್ನಿಸಿತು. ''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಇನ್ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ನಿಮ್ಮ
ಕುಡೀತು? ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಕೀಟ
ಏನಾದ್ರೂ ಕುಡೀತಾ?''

''ಇಲ್ಲವ್ವ, ಇಲ್ಯಾವ ಹೊಲದ ಕೆಲಸ
ಗಾರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಾಕ ನಾವ ಕಲ್ಬುರ್ಗಿ
ಇಲ್ಲಿಗಿ ಬಂದೀವಿ.''

''ಅಯ್ಯೊ! ನಿನ್ ಮಗಳು ಯಾವ
ಕುಡ್ದಾಳ ಅಂತ ನೀನೇ ಹೇಳು'' ಎಂದು
ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೇಳಿದಾಗ,

''ಅದೇನ್ರವ್ವ, ಹ್ವಾದಸರ್ತಿ ನಿಂ
ಬಂದಿದ್ನಲ್ಲ. ಆಗ ನನಗ ನೀವು ಕೆಮ್ಮಿಗೆಂತ
'ಎಣ್ಣೆ' ಕೊಟ್ಟಿದ್ರಿ. ಅದ್ನ ನಾ ಅರ್ಧ
ಕುಡಿಯುದ್ರಾಗ ಕೆಮ್ಮು ಕಮ್ಮಿ ಆತು.
ಹಾಂಗ......ತಗದಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಈಕಿ ಒಂ
ಕುಡದಾಳ ನೋಡ್ರಿ. ಏನಾಗ್ತದೋ ಏನೋ
ಅಂಜಿಕ್ಯಾಗಿ ಓಡಿ ಬಂದೇನಿ ನೋಡ್ರಿ'' ಓ
ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್‌ಗೂ 'ಎಣ್ಣೆ' ಅನ
ಎನ್ನೋದು ತಿಳಿದು, 'ಎಣ್ಣೆ'ಗೆ ಮುಂಚಿ
ದ್ದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಇದೆ ಎನ್ನುವ
ನಿಮಗೂ ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲವಲ್ಲ?

ಗಮನಿಸಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ತಮ್ಮ ನೆ
ಭಂಡಾರದ ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕ
ಮುಖಾಂತರ ಓದುಗರಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸ ಬಹು

-ವೈ

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226



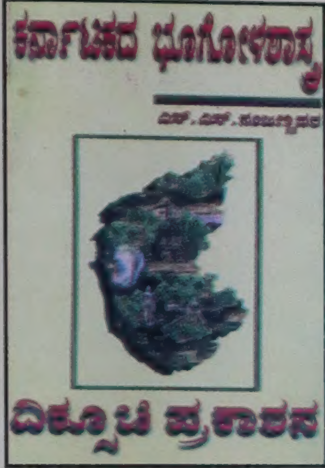
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



ಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ- 1)
28/-



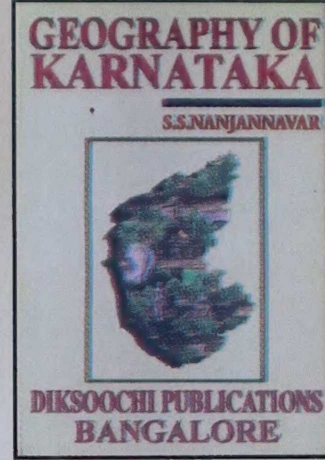
ಎಸ್. ಎಸ್. ಎಲ್. ಸಿ. ಮತ್ತು
ಪಿ. ಯು. ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು?
ಬೆಲೆ ರೂ. 69/-



ಕೆ. ಎ. ಎಸ್.
ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 65/-



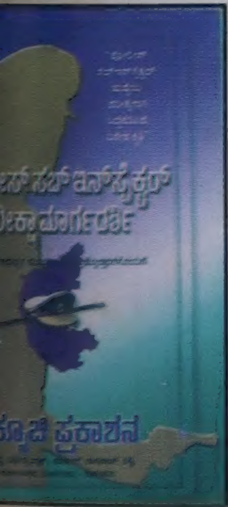
K.A.S. Geography
(Karnataka)*
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



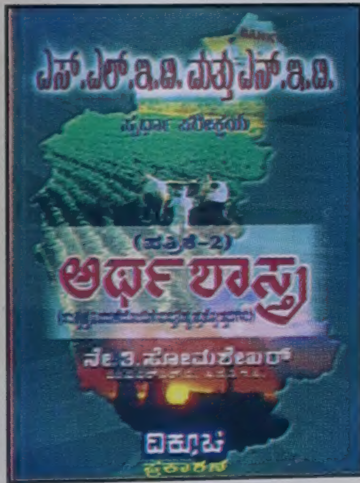
ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ- 2)
. 26/-



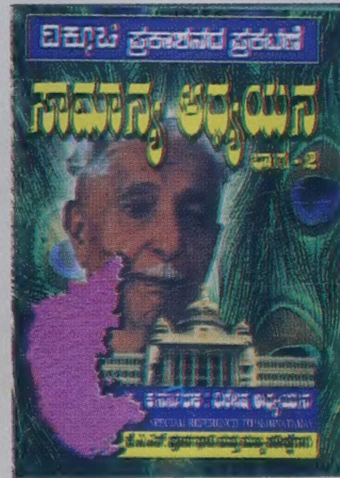
ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು
ಬೆಲೆ ರೂ. 59/-



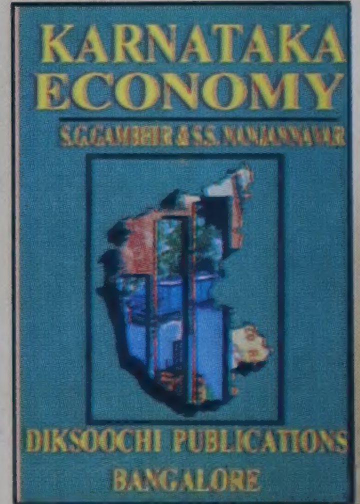
ೌ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
. 135/-



ಎಸ್. ಎಲ್ ಇ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಎನ್. ಇ.ಟಿ.
ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ(ಭಾಗ- 2) ಬೆಲೆ ರೂ. 100/-



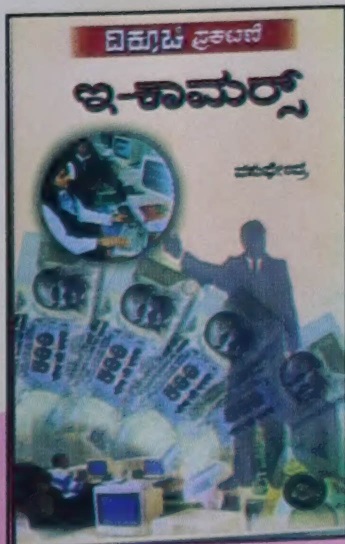
ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ
(ಭಾಗ- 2) ಬೆಲೆ ರೂ. 265/-



K.A.S. Economics
(Karnataka)*
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



ೌ ಕಲಿಕೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ
50/-



ಇ- ಕಾಮರ್ಸ್
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-

ಮಾಹಿತಿ
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ವಿಶೇಷ
ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-



ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್
ವಿಶೇಷಾಂಕ
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2001

ಭಾರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಯ ಸಿಡಿ ಸಹಿತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ.

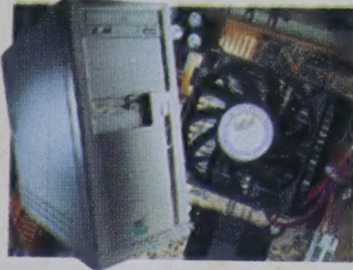
ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ

ಜೂನ್ - 2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕ್ಯಾಮರಾಗಳು
- ನಾಳಿನ ಪಿಸಿಗಳಿಗಾಗಿ 30 ಜಿಬಿ ಹಾರ್ಡ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು
- ಆಧುನಿಕ ಮದರ್‌ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳು
- ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್‌ಗಳು
- ಅಡೋಬ್ ಪ್ರೀಮಿಯರ್ 6
- ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು
- ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು
- ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಯಂತ್ರವಾಗುವ ಪಿಸಿ
- ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ತರಬೇತಿ
- ಮದರ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಆಯ್ಕೆ: ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳು
- ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ, ಅಧಿಕ ದುಡಿಮೆಯ
- ನಾರ್ಟನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ವರ್ಕ್ಸ್ 2001
- ಒಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಎರಡು ಮಾನಿಟರ್
- ಪೇಜ್‌ಮೇಕರ್‌ಗೊಂದು ಬದಲಿ : ಪೇಜ್‌ಪ್ಲಸ್ 5
- ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಗಾಗಿ: ಪಿಸಿಕ್ಸ್ ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ ಸಿ.ಡಿ. ಸೆಟ್
- ರೀರೈಟಬಲ್ ಸಿಡಿಗಳು
- ಪೋರ್ಟ್‌ಗಳು, ಕನೆಕ್ಟರ್‌ಗಳು
- ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಬೋಗಳು
- ವಿನ್‌ಆ್ಯಂಪ್
- ಮುಖಾಮುಖಿ ಮೇಲ್
- ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು
- ಆಕ್ರೊಬ್ಯಾಟ್ 5









ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಜೂನ್-2001

ಶಿಶುಗಳ ಮಾರಾಟ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮಂಜರಿ ಬೆಲೆ ರೂ. 20

ಪ್ರಥಮ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದ ಪ್ರವಾಸಿ ಡೆನಿಸ್ ಟಿಟೊ

ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶಿಯರ ಅಕ್ರಮ ವಲಸೆ

ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೀರ್ತಿ ಪತಾಕೆ ಹಾರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಕನ್ನಡತಿ

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಜೂನ್ - 2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇ

ಐ.ಎ.ಎಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ
ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೀರ್ತಿ ಪತ
ಹಾರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಕನ್ನ
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ

- ಪ್ರಥಮ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದ ಪ್ರವಾಸಿ ಡೆನಿಸ್ ಟಿಟೊ
- ಗಿನ್ನೆಸ್ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿರುವ ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಜೈನ್
- ಗಗನದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಿಪಣಿ ಭದ್ರತಾ-ಬುಶ್‌ರ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಯೋಜನೆ
- ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಭಾರತ - ಅಮೆರಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೂತನ ಅಧ್ಯಾಯ
- ಜನಗಣತಿ - 2001ರ ಪಕ್ಷಿನೋಟ
- ಬಾಂಗ್ಲಾದಿಂದ ಭಾರತದ ಸೈನಿಕರ ಬರ್ಬರ ಹತ್ಯೆ
- ಶಿಶುಗಳ ಮಾರಾಟ ಸರಕಾರಕ್ಕೊಂದು ಕಳಂಕ
- ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶಿಯರ ಅಕ್ರಮ ವಲಸೆ
- ಭಾರತದ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ದಿಗೆ ಸೇವಾ ವಲಯದ ಕಾಣಿಕೆ
- ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಜಾಗತೀಕರಣ ಪೂರಕ
- ಗ್ರಾಮೀಣ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಯೋಜನೆ
- ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಪ್ಪಂದಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾನೂನು
- ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ - ತದ್ರೂಪಿ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯವೇ ?
- ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ
- ಹಂದಿ, ಹಂದಿಯೆಂದು ಹೀಗಳೆಯದಿರಿ! ಹಂದಿಯಾಗಲಿದೆ, ಮಾನವ ಬಂಧು